



БОРЬБА «ХУРЕШ»

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Кызыл
2019

ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Кафедра спортивных дисциплин

БОРЬБА «ХУРЕШ»
Техника и методика обучения

Учебно-методическое пособие

Кызыл
2019

УДК 796.81 (796.8)
ББК 7Тя73
Б82

*Печатается по решению учебно-методического совета
Тувинского государственного университета*

Рецензенты:

Шивит-Хуурак И.К., к.п.н., доцент кафедры физической культуры;
Сымчан Р.О. мастер спорта СССР по вольной борьбе, методист ГБУ РТ
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»

Борьба «Хуреш». Техника и методика обучения: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей ТувГУ / сост. С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н. Ооржак, В.В. Хомушку. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2019. – 62 с.

В учебно-методическом пособии подробно рассмотрены вопросы техники, методики обучения и тактики в соответствии с программой по борьбе «Хуреш». Пособие предназначено для студентов и преподавателей ФФКиС и КПК ТувГУ. Также для учителей физической культуры общеобразовательных школ, тренеров, инструкторов и методистов дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Теоретическая часть. Подготовка борца-хурешиста.....	7
Принципы обучения борьбе «Хуреш».....	7
О телесном и душевном равновесиях.....	11
Страховка и само страховка	13
Профилактика травматизма на занятиях по борьбе «Хуреш» ..	20
Методические рекомендации по разучиванию приемов борьбы «Хуреш»	24
Глава 2. Техничко-тактическая подготовка борца. Техника борьбы «Хуреш»	26
Стойки и передвижения борца	28
Захваты и дистанции	29
Тактика борьбы «Хуреш»	30
Тактические способы подготовки броскам.....	32
Обучение базовым приемам борьбы «Хуреш».....	34
Зачетные требования	52
Приложения	54
Глоссарий	59
Литература	61

ВВЕДЕНИЕ

Борьба «Хуреш» входит в число самых популярных и массовых видов спорта, развиваемых в Республике Тыва. По важности в физической подготовке и психологической закалке данный вид единоборства занимает лидирующее положение среди тувинских мальчишек и юношей, так как является составной частью традиционной культуры и истории народа. Хуреш, таким образом, является и средством, и методом физической подготовки, и способствует формированию личности, позволяет насладиться радостью победы в результате преодоления, прежде всего, самого себя и партнера в единоборстве.

Несмотря на все увеличивающееся количество занимающихся борьбой «Хуреш», теория и методика физического воспитания в республике не обеспечены учебно-методической литературой по эффективным методикам и системам тренировочного процесса с учетом уровня подготовленности, возраста и решаемых задач.

Использование общих и специальных принципов обучения приемам хуреш явилось основанием для предложенного в учебном пособии программ подготовки начинающих борцов и спортсменов среднего уровня со стажем занятий один, два года.

Анализ ряда соревнований по борьбе «Хуреш», как среди сильнейших спортсменов, так и юных борцов дает основание утверждать, что наиболее отстающим разделом в подготовке юных борцов является техническое мастерство. Ограниченный арсенал приемов, используемый в схватках, силовой характер их проведения, неумение подготовить прием или использовать благоприятную ситуацию для проведения броска — вот основные пробелы в техническом и тактическом мастерстве борцов, что требует серьезной работы для его восполнения.

Общим недостатком многих борцов является то, что, освоив определенное количество приемов, они прекращают работу над их развитием и совершенствованием и стараются компенсировать недостатки в технике, в основном, развитием большой массы (силы) тела.

Техника борьбы «Хуреш» богата и разнообразна, и каждый борец в зависимости от особенностей своего телосложения, си-

лы, ловкости, гибкости и быстроты может выбрать для себя наиболее эффективные приемы, которые помогут ему достигнуть успеха в схватке.

Во время занятий в спортивных секциях борец знакомится со всеми основными приемами борьбы, совершенствует эти приемы в учебно-тренировочных схватках с различными партнерами и на состязаниях. На тренировочных занятиях каждый борец должен найти приемы, которые наиболее подходят к его индивидуальным особенностям, и проверить их эффективность на состязаниях, определить наиболее действенные способы защиты от приемов, применяемых партнером, иными словами, определить круг своих излюбленных («коронных») приемов.

На первых ступенях по пути к мастерству это в большинстве случаев приносит успех: во встречах с малоопытными борцами можно добиться победы и при значительных пробелах в технической и тактической подготовке. Но при борьбе с опытными борцами недостатки в технике или неумение использовать тактические приемы становятся тяжелым грузом, не позволяющим борцу добиться высоких результатов.

Техническое и тактическое мастерство борца должно совершенствоваться непрерывно, начиная с первых занятий в секции, и продолжается на протяжении всего спортивного пути атлета.

Нередко юные борцы выходят на состязания без достаточной предварительной тренировки, имея весьма смутное представление о технике борьбы хуреш и пытаясь добиться победы только за счет физической силы. Это — неверный путь. Только упорный труд, кропотливая учебно-тренировочная работа, любовь к борьбе «Хуреш» помогут юному спортсмену достигнуть вершин мастерства в спорте.

Несмотря на все увеличивающееся количество занимающихся борьбой «Хуреш», теория и методика физического воспитания не обеспечены учебно-методической литературой по эффективным методикам и системам тренировочного процесса с учетом уровня подготовленности, возраста занимающегося и решаемых задач.

Использование общих и специальных принципов построения тренировочных программ явилось основанием для предложен-

ных в учебном пособии программ тренировки начинающих борцов.

Содержание материалов учебного пособия, включающее информацию по технике, тактике борьбы «Хуреш», позволит творчески подходить к планированию тренировочного процесса.

В данной работе авторы, используя опыт работы ДЮСШ, где тренируются юные борцы-хурешисты, дают советы по обучению технике борьбы «Хуреш», методике тренировки и тактической подготовке борцов.

Авторы выражают большую благодарность всем коллегам, спортсменам, которые своими советами, замечаниями и активным участием в выполнении приемов борьбы «Хуреш» для фотографирования помогали авторам в создании данного учебно-методического пособия.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКА БОРЦА-ХУРЕШИСТА

Подготовка борца-хурешиста является педагогическим процессом, который включает следующие виды подготовки:

- физическую (развитие у борца физических качеств);
- техническую (овладение техническими навыками);
- тактическую (умение правильно вести схватку);
- морально-волевую (воспитание волевых качеств);
- нравственную (формирование морального сознания, развитие нравственных чувств).

В едином педагогическом процессе все эти задачи решаются во взаимной связи и обусловленности. Однако в зависимости от подготовленности спортсмена и периода подготовки каждой из этих задач уделяется больше или меньше внимания. Искусство тренера, преподавателя состоит в том, чтобы правильно оценить физическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена, уровень развития у него морально-волевых качеств и спланировать учебно-тренировочную работу таким образом, чтобы он достиг наиболее высоких результатов, доступных для него на данной ступени спортивного мастерства. Для молодого борца это может быть выполнение требований, необходимых для присвоения спортивного разряда; для более опытных борцов — завоевание звания чемпиона соединения или выполнение норматива мастера спорта; для мастеров — успешное выступление на всесоюзных или международных состязаниях.

На различных ступенях спортивного мастерства изменяются объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий, совершенствуется техника борьбы и тактическое мастерство спортсмена, ставятся более сложные задачи и изменяются средства, применяемые в тренировке борца-хурешиста.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ «ХУРЕШ»

В системе многолетней подготовки юных борцов основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность,

сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

Принцип всесторонности выражает основные требования, предъявляемые в процессе многолетней подготовки к формированию личности спортсмена. Единство методов и средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в общественно полезной трудовой и общественной деятельности. Реализация принципа предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности. Обеспечить всестороннее развитие личности, достигнуть физического совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами. Вся работа тренера по воспитанию юных спортсменов должна осуществляться в тесном контакте с родителями и школой.

Принцип систематичности и последовательности в изучении новых двигательных действий оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специально подготовительных упражнений при изучении техники и тактики борьбы. Систематичность в обучении играет важную роль в учебной и тренировочной работе в школе и ДЮСШ.

Принцип постепенности играет важную роль прежде всего при планировании учебно-тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в борьбе хуреш, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми, подростками и юношами.

Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок. С этой целью осуществляется систематический (педагогический и врачебный) контроль за соответствием применяемых нагрузок и сил и возможностей

спортсменов на каждом конкретном этапе тренировки и даже в отдельно взятом занятии. Вместе с тем постепенность увеличения нагрузок не может стать самоцелью в планировании подготовки, особенно, при работе с детьми.

Принцип сознательности и активности имеет самое широкое применение при занятиях борьбой «Хуреш». Сознательное отношение к обучению приемам борьбы на уроках и к тренировке во время внеклассной спортивной работы предполагает понимание школьниками целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Проявляя активность на занятиях, школьники добиваются не только лучшего освоения техники, но и в значительной степени повышают физическую подготовленность, что способствует достижению высоких спортивных результатов. В свою очередь, активность на уроках и тренировках приводит к желанию продолжить занятия и самостоятельно (или по заданию преподавателя). Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в спорте, и в то же время будет способствовать укреплению здоровья у учащихся, еще не проявивших интерес к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Принцип наглядности в практике работы по борьбе «Хуреш» и подготовке борцов чаще всего используется при организации обучения приемов. Показ элементов движений или приема в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом действии в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ видеоролика и фотографий о приеме и отдельных фаз непосредственно в момент освоения движений, дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем дошкольном и школьном возрасте в силу особенностей детского организма.

Принцип повторности и непрерывности играет важную роль

в достижении высокой эффективности процессов обучения и тренировок. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. В дальнейшем продолжается совершенствование изучаемых двигательных действий.

Непрерывность многолетнего процесса обеспечивается систематической тренировкой в течение ряда лет (на протяжении всего периода активных занятий спортом).

Принцип индивидуальности - понимается индивидуальный подход к каждому занимающемуся на основе его индивидуальных особенностей: возраст, физическое развитие, психологическое состояние, телосложение и т.д. Данный принцип должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Недооценка этого принципа не позволит полностью раскрыть спортивные способности и достичь наивысших результатов, потенциально доступных каждому из них. В борьбе «Хуреш», как ни в одном из видов спорта, достаточно успешно выступают спортсмены с весьма разнообразными анатомо-физиологическими данными. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний с помощью комплекса упражнений, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого спортсмена с учетом его слабых и сильных сторон, предусмотреть исправление выявленных недостатков как в технике, так и в физической подготовленности и т.д. Особое внимание необходимо обратить на подбор средств (упражнений), начиная с первых лет занятий борьбой «Хуреш». Бессистемное применение упражнений на развитие физических качеств в юном возрасте может оказаться серьезным «тормозом» в достижении высоких результатов уже в зрелом возрасте.

Все принципы подготовки в спорте тесно связаны между собой и взаимообусловлены. Ни один из принципов не может быть реализован изолированно. Все эти принципы в практике работы преломляются через принцип индивидуализации.

О ТЕЛЕСНОМ И ДУШЕВНОМ РАВНОВЕСИЯХ

Человек падает, когда теряет равновесие и не успевает его восстановить. Это происходит, когда проекция общего центра тяжести выходит за границы площади опоры.

Это легко опробовать на практике. Подойдите сбоку (сзади) к партнеру и толкните его в сторону (вперед). Чтобы не упасть, он будет вынужден сделать шаг в сторону (вперед), подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести. Если при толчке будете удерживать ступни партнера, он не имея возможности сдвинуться с места, будет вынужден упасть. На механизме этого действия основаны группа приемов хуреш – дегээ (подножки).

Следующий пример, который вызывает падение человека. Пойдите на одной ноге, согнув левую ногу. Попросите партнера толкнуть вас. Чтобы восстановить равновесие и не упасть будете вынуждены встать на левую ногу, тем самым, подводя площадь опоры под сместившийся общий центр тяжести. На этом принципе построены приемы илдиртири (зацепы), майгыыры (подсечки), катый кагары (подхваты) и броски захватом за ноги.

Хуреш – это игра, где происходят соревнования духовной и физической силы, мастерства владения приемами одного борца с другим борцом, но при этом важнейшей частью оказывается умение не потерять равновесие при быстрых атаках, бросках и обманных движениях. В процессе борьбы для выполнения приемов один борец стремится вывести своего соперника из состояния устойчивости, чтобы заставить упасть его, а другой сохранить устойчивость и сделать то же со своим противником. Однако при выведении противника из равновесия атакующий борец также теряет равновесие, ибо выполнить движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба борца непрерывно теряют и восстанавливают равновесие. Поэтому в борьбе очень важно научиться сохранять устойчивое положение тела как атакующего, так и атакуемого. Это достигается следующим образом:

1. умением быстро изменять положение тела, увеличивая степень устойчивости в «опасных направлениях»;

2. умением использовать потерю равновесия противником и потерю равновесия своего тела с целью усиления атаки, защиты и контратаки.

Поэтому борцы большое внимание уделяют развитию равновесия: это всевозможные стойки, прыжки и передвижения на одной ноге, наклоны и повороты туловища, имитации приемов, проводимых с помощью ног – подсечки, подхваты, зацепы

Особое внимание мастера уделяют сохранению и развитию душевного равновесия, при утрате которого борец, какой бы силой не обладал, обязательно потерпит поражение, и технические приемы его, какими бы совершенными они не были, никогда не достигают цели. «Упадок сил происходит от нарушения равновесия».

Состояние тела и духа тесно взаимосвязаны между собой. Внутренняя неуравновешенность, беспокойство, растерянность отражаются и на внешних действиях. Появляются суетливость, беспорядочное волнение и растерянность. От нарушения душевного равновесия происходит упадок сил, нарушаются ритм и гармония жизни. Что же делать человеку, желающему сохранить и развивать душевное равновесие? Прежде всего – никакой суеты, суета есть лишь мнимое движение, это есть диссонанс, и может он лишь раздражать и раздроблять накопленные знания, энергии. Внутреннее равновесие есть равномерное напряжение энергии. Приобретенный опыт и регулярный самоанализ заставляют борца постоянно изучать и осмысливать состояние своего внутреннего равновесия.

Многие люди убеждены в том, что в любой ситуации могут, как говорится, устоять на ногах. На деле же, если внешнее воздействие вынуждает их быстро изменить направление движения и положение тела, они зачастую «заплетаются за собственные ноги».

Недостаточную тренированность и отсутствие силы духа можно со временем одолеть, если критически осмыслить весь свой образ жизни и попытаться приобрести то, что называется телесным и душевным равновесиями.

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Тот, кто решил серьезно заниматься борьбой «Хуреш», должен, прежде всего, хорошо освоить различные виды перекатов, падений, кувырков, усвоить способы самостраховки и способы страховки своего партнера при проведении на нем приемов и т. д. Это позволяет минимизировать риск травмы и выйти победителем из сложной ситуации в схватке.

Под термином страховка понимают действия преподавателя или борца, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений или приёмов. Все это приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые должны быть включены в подготовительную часть каждого занятия.

Страховка партнёром. Страховка выражается в создании опоры или поддержки, смягчающих падение (приземление) партнёра. При создании опоры страхующий занимает положение ниже партнёра, при поддержке страхующий занимает положение сверху.

Приводим примерные упражнения страховки. Создание опоры:

1. И.п.: страхующий лежит на спине, вытянув руки вверх, партнёр стоит на коленях со стороны головы (бока, ног) – партнёр падает на выставленные руки страхующего, а тот, изменяя направление его падения, амортизирует руками и кладёт его рядом с собой на ковёр.

2. И.п.: страхующий лежит на ковре, поджав ноги, партнёр стоит со стороны его ног – падает на страхующего, который ногами смягчает и останавливает его падение.

3. И.п.: страхующий выполняет бросок через спину и поддерживает партнёра таким образом, чтобы он сначала коснулся ковра ногами, затем туловищем (лопатками).

Способы поддержки партнёра:

1. И.п.: партнёры стоят лицом друг к другу, страхующий захватывает партнёра за руку и шею – партнёр падает назад, страхующий амортизирует падение, поддерживая за руку и шею.

2. И.п.: два партнёра в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего – страхующий толкает партнёра

через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падении за руку и отворот (шею).

3. И.п.: партнёры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноимённую руку, один выполняет самостраховку в падении на бок, другой, поддерживая за руку, смягчает его падение.

4. Имитация бросков. Один борец выполняет захват, другой – падение. Задача страхующего – правильно выполнить поддержку.

Страховка тренером (преподавателем). Наиболее распространённый способ страховки тренером – поддержка. Выполняется при изучении наиболее сложных приёмов (бросок через бедро, бросок с обвивом ноги. «мельница» и т.д.). Тренер располагается рядом с занимающимися, захватывает бросаемого за руку(свободную, не захваченную бросающим). Располагаться следует таким образом, чтобы не оказаться на пути падающего. После этого подается команда на выполнение приёма, и тренер поддерживает обоих в падении. Для освоения способа страховки предпочтительно вначале страховать борца, выполняющего бросок с манекеном. В этом случае страхующий захватывает «руку» манекена.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего партнера, смягчая удар его тела о землю, ковер;

- при падении партнера направляет его на перекат;

- при выполнении бросков не падает на партнера и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка — это действия борца, направленные на безопасность при падений. Такие способы смягчать удары при различных падениях, предохраняет от ушибов и травм. Каждый борец должен уметь выполнять соответствующие действия автоматически при любом падении.

Основная задача самостраховки сводится к формированию навыков безопасного падения. Чем большим количеством таких навыков владеет борец, тем меньше вероятность получения травм. Упражнения самостраховки разбиты на группы в зависимости от частей тела, на которые падает борец, от высоты и направления полёта.

Приводим описание некоторых основных упражнений самостраховки.

Упражнения для падений с опорой на кисти (пальцы):

1. Упор пальцами в стену (то же в ковёр).
2. И.п.: упор лёжа на пальцах – сгибать и разгибать руки.

Упражнения для падений с опорой на ладонь:

1. И.п.: Упор лёжа – сгибать и разгибать руки (то же в упоре одной).

2. И.п.: стоя на коленях, руки за спиной – падать вперёд с опорой руками. Упражнение усложняется изменением и.п.: стоя на широко расставленных ногах; стоя ноги вместе; изменяя направление падения – назад с поворотом в падении на 180^0 .

3. И.п.: стоя – прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь.

Упражнения с опорой на предплечья:

1. И.п.: стоя – падение вперед, опора на ладони, затем на предплечья.

2. И.п.: стоя согнувшись, партнёр захватывает спереди сверху туловище и шею – падение вперёд партнёром.

Упражнение для освоения падения назад с опорой на руки:

1. И.п.: сидя – падение назад с опорой на кисти, ладони, предплечья. То же с опорой на одну руку. То же из приседа и стойки.

Упражнения для освоения падения в сторону с опорой на руки:

1. И.п.: стоя на коленях (в приседе, полуприседе, стойке) – падать в сторону с опорой на руки(кисти, кисть, предплечье, руку).

2. И.п.: партнёры стоят лицом друг к другу – один захватывает другого за ноги, вынося их в сторону, другой падает с опорой на руки.

3. И.п.: на четвереньках, партнёр захватывает туловище спереди сверху – падение на локоть одной руки с выседом. То же из и.п. стоя согнувшись.

Упражнения для освоения падений вперёд на ноги:

1. И.п.: стоя – прыжок в длину с места (с разбега) – приземление на две ноги (одну ногу, на широко расставленные ноги, носки, пятки).

2. То же с высоты скамейки, стула, гимнастической стенки (вперёд, назад). *Упражнения для падения на колени:*

1. И.п.: стоя – встать прыжком на колени и вернуться в исходное положение.

2. И.п.: стоя – кувырок назад, встать на колени.

3. И.п.: стоя – падение с приземлением на одно колено.

4. И.п.: стоя на коленях – передвижение (то же с захватом голеней).

Упражнения для освоения падений на бок:

1. И.п.: сидя (присед, стойка, стойка на возвышенности) – падая назад, выполнить перекат по боку, хлопок рукой по ковру, сгруппироваться.

2. Кувырок вперёд на бок (полёт – кувырок через партнёра, манекен и т.п.).

3. И.п.: стоя на голове и руках – падать в сторону перекатом по боку. То же из стойки на руках.

Упражнения для освоения падения на спину:

1. И.п.: сидя, руки вперёд (то же из приседа, стойки) – падать назад, в перекате выполнить хлопок руками по ковру.

2. И.п.: присед (стоя) – кувырок вперёд без опоры руками. То же с разбега, затем падение кувырком в воздухе (полусальто с хлопком руками по ковру), остаться на спине в положении группировки. То же с возвышения (скамейки, стула).

Упражнения для освоения падений на живот:

1. И.п.: стойка на голове и руках – падение перекатом на живот.

2. И.п.: стоя на коленях (стойке), руки сцеплены за спиной, голову повернуть в сторону – падение на живот перекатом по бёдрам, животу. Упражнение требует смелости, поэтому первые попытки выполнять на мягких поролоновых матах.

3. И.п.: лёжа на спине (сидя) – кувырок назад через плечо с перекатом прогнувшись по груди и животу.

Одновременно с изучением способов страховки и самостраховки, надо научить занимающихся различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

УПРАЖНЕНИЯ-ПЕРЕКАТЫ

ПЕРЕКАТ НА СПИНЕ. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног (рис. 1).

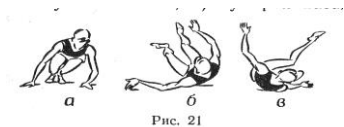


Рис. 21

Рис. 1. Перекат на спине

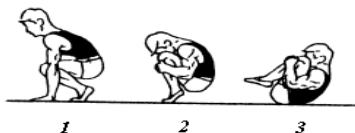


Рис.2 Перекаты с одного бока на другой

ПЕРЕКАТ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ. Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок (см. рис. 2). Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

КУВЫРКИ

Умение правильно выполнять различные кувырки помогает в освоении техники безопасных падений, которая пригодится в любом виде спорта и в повседневной жизни.

Кувырки – обязательный элемент всех спортивных единоборств и боевых искусств. Во время выполнения кувырков необходимо уделять особое внимание группировке тела, т.е., нужно как можно плотнее прижаться коленями к грудному отделу, при этом округляя позвоночник и сгибая шею, опускать голову вниз, прижимая к коленям.

Любой кувырок выполняется в три этапа:

1. *Группировка. Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени.*

2. *Толчок и перекат. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину*

3. *Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение.*

КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед — вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа (рис. 3). Зная, как кувырнуться назад, уже не так уж сложно будет выполнить упражнение "кувырок вперед" (рис.4).



Рис. 3. Кувырок вперед через голову



Рис. 4. Кувырок назад через голову

Когда кувырок вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полуприседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком (рис.5) и через руку партнера (рис.6).

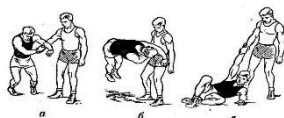


Рис. 5. Прыжок кувырком

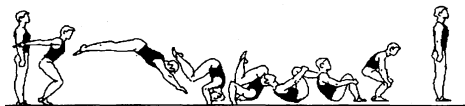


Рис. 6. Кувырок через руку партнера

ПАДЕНИЯ

Неумение правильно падать является главной причиной получения переломов и вывихов во время подготовки и соревнований. Обучение технике правильного падения достаточно не просто, на это потребуется некоторое время. И сложность заключается в том, чтобы научить тело работать спонтанно, правильно реагируя в условиях быстро меняющейся ситуации борьбы.

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД ИЗ И.П. – СТОЯ НА КОЛЕНАХ. Из исходного положения – стоя на коленях, отклонить туловище назад и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади (рис.7). При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер нужно смягчить падение согнутыми руками. Из строевой стойки, не сгибаясь, опираясь на кисти, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз.



Рис.7. Падение вперед



Рис. 8В. Падение на руки

Рис.8. Падение вперед

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение (рис. 8). Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ. Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз — назад — в стороны, ударив ими по ковра, остановить перекал. При ударе о ковер руки должны быть вытянуты и разведены в стороны так, чтобы

между туловищем и каждой рукой образовался угол примерно в 45 — 50°. Ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком.

По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений, надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ «ХУРЕШ»

Активная двигательная деятельность занимающихся в ходе практических занятий по борьбе хуреш связана с возможностью получения телесных травм, психических и функциональных повреждений. Тренерам, преподавателям и самим обучаемым необходимо знать причины возникновения травм и меры их профилактики, как-то:

- хорошая организация учебно-тренировочных занятий;
- высокая дисциплина;
- тщательная подготовка мест занятий и инвентаря.

Виды повреждений у борцов

В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата фасций, сухожилий и мышц, подвывихи и вывихи суставов, переломы хрящей и костей, сотрясение мозга, повреждения спинного мозга, параличи, травмы нервных окончаний, обмороки и т. д.

Среди травм верхних конечностей наиболее типичны разрывы ключично-акромиального сочленения (при нерациональных бросках прогибом). При падении в завершающей части броска в результате удара о ковер происходит резкое смещение плеча книзу, связки ключично-акромиального сочленения не выдерживают, происходит вывих акромиального конца ключицы кверху. В результате этого повреждается и плечевой сустав, что приводит к разрыву суставной сумки, его подвывихам и вывихам. Вывих в плечевом суставе происходит также при падении на выставленную или отведенную в

направлении броска руку; сила опорной акции действует при этом чаще на кисть или локтевой сустав, вывиху способствует одномоментный форсированный поворот плеча кнаружи. Рука при падении на нее представляет собой двуплечий рычаг; бугор или шейка плеча упирается при этом в задне-верхний край суставной ямки лопатки или в акромиальный отросток. Длинное плечо рычага составляет дистальная (периферическая) от упорной точки часть руки, а короткое - центральная от этой точки часть плеча. Падение сверху на прижатое к туловищу плечо является причиной перелома ключицы.

Поворотный вывих в плечевом суставе. При резком откидывании назад плеча и предплечья происходит растяжение передне-внутреннего отдела капсулы плечевого сустава. При этом плечо слегка отводится и вращается кнаружи. В таком положении борец ударяется локтем о ковер, а плечом - о передний край суставной впадины. Повторные вывихи плеча возникают и при обычных движениях, так как суставная сумка и связочный аппарат плеча не обеспечивают первоначальной эластичности. Травма локтевого сустава возникает при падении на вытянутую вперед руку. Вывих в

локтевом суставе, как и вообще повреждения капсульно-связочного аппарата локтевого сустава, связан с нерациональной защитой при атакующих действиях.

Еще наиболее уязвимым звеном локомоторного аппарата борцов является коленный сустав. Чаще всего повреждается внутренний мениск, реже наружный, а также оба мениска. Еще более тяжелый вид повреждения - разрыв связочного аппарата коленного сустава: одновременное повреждение передней крестообразной и внутренней боковой связок, внутреннего и наружного мениска.

Часто у борцов наблюдаются также повреждения грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер), переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной), подкожные кровоизлияния в ушную раковину.

Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе очень разнообразны. Можно выделить внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, которые тесно связаны между собой.

К внешним относятся: упущения в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание ковра, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядов росту, весу и подготовке занимающихся), неблагоприятные гигиенические и метеорологические факторы (неправильно подобранные одежда и обувь, отсутствие специальной формы, особенно банджа и обуви), несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

Часто спортсмены получают травмы при несоблюдении гигиенических норм и правил проведения занятий:

недостаточная освещенность; повышенные температура и влажность воздуха;

проведение занятий сразу же после трудовой деятельности (учебы, работы), приема пищи и сна;

очень частые занятия; одновременные занятия нескольких групп или большого числа занимающихся (особенно по разным видам спорта); объединение в одну группу разного контингента занимающихся (по возрасту, подготовленности);

несоблюдение дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки; форсированная подготовка; преждевременное участие в соревнованиях (без достаточной подготовки); недостаточная разминка; недостаточный контроль тренера-преподавателя.

К внутренним факторам относятся: недостаточная подготовленность спортсмена:

состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии; ухудшение функционального состояния отдельных систем организма;

расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка, курение, алкоголь);

В состоянии утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками, снижается внимание, ухудшается быстрота и точность движений, нарушается процесс сокращения и расслабления мышц и т. д.

Профилактика спортивного травматизма заключается прежде всего в устранении факторов как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

Анализ травм по борьбе «Хуреш» показал, что они наиболее часто являются следствием перегрузок отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата. Эти перегрузки могут иметь разное происхождение:

- суммарное увеличение нагрузки (объема и интенсивности);
- нагрузки, увеличивающиеся из-за изменения привычной биомеханики (покрытие ковра, новая техника, состояние здоровья и т. д.);
- локальные перегрузки, возникающие в результате концентрации усилий в слабых звеньях опорно-двигательного аппарата, которые образуются из-за неустойчивых специальных двигательных навыков и слабого развития отдельных мышечных групп.

Первые два вида перегрузок определяются без труда. Затруднения возникают в диагностике третьей группы. Для того чтобы вскрыть природу возникновения диспропорций в формировании специальных двигательных навыков и развитии отдельных мышечных групп и звеньев опорно-двигательного аппарата, необходимо рассмотреть современные тенденции развития борьбы хуреш.

Меры по профилактике травматизма:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение подготовительной части занятия (разминки);
- освоение с занимающимися «Кодекса борца» (Приложение 1), который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины

тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т. д.);

- осуществление постоянного контроля за состоянием занимающихся;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

- обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий(доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);

- индивидуальный подход к занимающимся;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗУЧИВАНИЮ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Для обеспечения безопасности при изучении и совершенствовании приемов пары составляются исходя из массы тела и роста занимающихся. Изучение бросков производится на несопротивляющемся партнере. Броски должны выполняться от центра к краю ковра. При выполнении броска не разрешается падать на соперника всем телом. Падающий не должен опираться на выставленную руку. Обучение приемам борьбы производится только после овладения приемами самостраховки.

При построении основной части урока тренер (преподаватель) должен руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной

части урока, когда организм подготовлен к закреплению новых и оценке знакомых двигательных действий.

2. Рекомендуется такая последовательность упражнений: совершенствование техники, тактики, быстроты, ловкости, силы, силовой выносливости, волевых качеств.

3. Наивысшая нагрузка должна приходиться на вторую половину основной части и постепенно снижаться в последней трети.

4. Отдельные приемы борьбы рекомендуется изучать в такой последовательности:

- показ приема в целом;

- показ приема по частям с кратким объяснением техники исполнения;

- разучивание приема на несопротивляющемся партнере по частям (в

- зависимости от сложности приема);

- выполнение приема слитно в обе стороны;

- самостоятельное выполнение приема занимающимися 5–10 раз.

Заключительная часть 5—10 мин.

Задачи: постепенно снижать нагрузку, подвести итоги урока и при необходимости дать задание на дом.

Тренировки (совершенствование приемов) с сопротивлением можно начинать только после усвоения приемов на несопротивляющемся партнере.

Броски тренировать сначала с односторонним сопротивлением, затем в учебных схватках с двухсторонним сопротивлением.

Перед началом схватки поставить перед занимающимися определенную задачу, а по окончании ее провести анализ с указанием правильных и ошибочных действий.

Вопросы для самоконтроля:

- 1. Какие виды включает педагогический процесс подготовки борца-хурешиста.*
- 2. Перечислите педагогические принципы подготовки борцов.*
- 3. Что подразумевается под телесным и душевным равновесиях в борьбе «Хуреш».*
- 4. Что такое самостраховка в борьбе «Хуреш».*
- 5. Перечислите все упражнения для самостраховки борца.*
- 6. Перечислите все виды падения с самостраховкой в борьбе «Хуреш» и какую роль они играют в борьбе.*
- 7. Перечислите причины возникновения травм и меры их профилактики.*
- 8. Перечислите методические рекомендации по разучиванию приемов борьбы «Хуреш».*

ГЛАВА II. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА. ТЕХНИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Техника борьбы «Хуреш» – это определенная система действий, направленная на достижение высокого спортивного мастерства выполнения технических приемов, победы в спортивных соревнованиях. Основными техническими действиями борца являются приёмы, их комбинации, защита и контрприёмы.

Технический прием – это атакующее действие борца, с помощью которого добывается победу над соперником.

Комбинация приемов – сложное тактико-техническое действие борца, выраженное в сознательном, последовательном соединении нескольких технических действий, состоящих из приёма, защиты и контрприёма, в котором одно действие непрерывно принимает продолжение в другом.

Защита – действие борца, препятствующее выполнению какого-либо технического приёма соперника.

Контрприём – ответный технический приём на проводимый соперником приём.

Передать в словесной или в письменной форме все тонкости техники борьбы «Хуреш» невозможно. Только в процессе многократного повторения осваиваемых приемов во время тренировочных занятий, благодаря соревновательной практике, борец может достичь эталонной техники, секретов деталей техники данного вида борьбы.

Практика позволила выработать наиболее эффективные структуры двигательных действий, которые подразделяются на атакующие, защитные и контратакующие. Наиболее важными для роста технического мастерства являются атакующие действия.

Борцы, владеющие высокой техникой борьбы «Хуреш», часто побеждают даже более тяжелых и физически сильных соперников. Для этого они прибегают к таким движениям, которые при правильном сочетании их, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил, образуют структуру приема, защиты и контрприема, обеспечивающих выигрыш. Поэтому при анализе техники борьбы «Хуреш» необходимо рассматривать направление движения, его силу (производимое движение, давление или тяга), протяжение(время) и скорость.

Технический прием борьбы «Хуреш» представляет собой сложное единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых(элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и во времени. Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Условно в борьбе «Хуреш» можно различить следующие элементарные движения:

Движения рук: захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, упор, тяга, нажимание;

Движения ног: подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор;

Движения туловища: наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение.

В каждом приеме содержится несколько элементарных движений. Они соединены между собой в одно целое. Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности. [13, С. 19].

СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ БОРЦОВ

Чтобы научиться ходить, нужно сначала научиться стоять на ногах.

Китайская поговорка



Принятая опытным борцом стойка внешне может показаться очень статичной, но на самом деле, она помогает сконцентрировать энергию, которую можно направить в любую сторону в удобный момент.

Стойка борца отражает особенность спортсмена – это «его почерк» и подразделяется на высокую (прямую), среднюю и низкую. Каждая из этих трех разновидностей, в свою очередь, может быть правой, левой и фронтальной.

Принятая борцом стойка удобна и пригодна для ведения поединка в том случае, если он постоянно находится в устойчивом равновесном положении, из которого можно атаковать, контратаковать или защищаться. Во время схватки постоянно приходится переносить вес тела с ноги на ногу, с носки на пятку. Это требует эффективного чувства равновесия и дистанции. Упругость ног и подвижность («живость») в их работе – ключ к успеху. Согнутые колени, полусогнутое туловище, легкое смещение центра тяжести вперед и немного согнутые руки характерны, как во многих видах спорта, так и в борьбе «Хүреиш» – положение готовности к схватке.

Основные принципы стойки борца:

1. *Простая, но эффективная, психологическая и физическая настройка.*
2. *Легкость и комфорт – ощущение тела в стойке.*
3. *Простота. Движение без напряжения, сохранение нейтральности, отсутствие установленных направлений движения или усилий.*

Удобная стойка есть результат эффективной внутренней организации организма, и она может быть достигнута длительной и хорошо организованной тренировкой. [13, С. 18].

ЗАХВАТЫ И ДИСТАНЦИИ



В борьбе «Хуреш» большое влияние на успешное проведение приема оказывают захват и дистанция между борцами, от них зависит качество выполнения действия. Захваты должны быть крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия руками, но не утомляющими и мешающими ощущать малейшие усилия противника. По правилам борьбы «Хуреш» захватывать *содак* и *шуудак* можно почти в любом месте.

Существуют традиционные захваты, которые удобно всего брать и легче держать во время схватки. Это:



– обоюдные захваты: за отворот *куртки(содак)*, за рукава и отворот, за рукава, за *шуудак (хончу)*, за плечи.

– разноименные захваты: за отворот и рукава куртки, за отворот и плечи, за плечи и рукава, за рукава и *шуудак*

С одним и тем же захватом можно провести ряд действий, и, наоборот, одно и то же действие может выполняться с различными захватами. Захваты также бывают:

- предварительными, являющимися исходным положением для перехода к основному захвату;
- основными, при помощи которых выполняются приемы;
- ответными, которыми борец выполняет в ответ на захваты противника;
- оборонительными, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.



Каждой прием выполняется с определенного расстояния и для эффективного проведения необходимо так же правильно выбрать *дистанцию*. Дистанцию определяют в зависимости от захвата, и в борьбе «Хуреш» различают пять дистанций:

1) *дистанция вне захвата* – борцы не касаются друг друга;

2) *дальняя дистанция* – борцы захватывают друг друга за рукава;

3) *средняя дистанция* – борцы захватывают друг друга за содак (куртку) спереди;

4) *ближняя дистанция* — борцы захватывают за шуудак (специальные шорты) сзади или обхватывают одной рукой шею противника;

5) *дистанция вплотную*; — борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому. [13, С. 19].



ТАКТИКА БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

Тактика борьбы «Хуреш» – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях. Тактика наряду с техникой является основой мастерства борца. Техника борца является основным средством его тактики, необходимым условием для решения тактических задач. Поэтому тактическое мастерство борца зависит, прежде всего, от той техники, которой он владеет. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, тем больше исходные положения и он способен выполнить свои излюбленные приемы и легче будет выбрать благоприятный момент для атаки и использовать свои креативные возможности, в целом богаче и разнообразнее тактика.

Постоянное совершенствование и обогащение техники - неперемнное условие роста тактического мастерства борца. Если борец приобретает способность выполнить в соревновательных условиях хотя бы один какой-либо новый прием, то соответственно расширяется диапазон его тактических действий.

Бедность технического арсенала ограничивает возможности борца, делает его действия скованными и однообразными. Спортсмену, который владеет одним-двумя приемами, трудно рассчитывать на скорый, большой успех. Применить один и тот же прием успешно в одном поединке можно, но в следующий раз провести его на том же сопернике будет значительно сложнее. Прием уже не будет столь неожиданным, каким был в первой схватке: тактические замыслы легко могут разгадываться противником. И вообще-то все схватки теперь снимаются на фото и видеотехнике.

Не менее важно для борца умение свободно держаться, легко передвигаться, действовать без излишнего напряжения. Кто не владеет навыками свободного передвижения в различных направлениях, тот лишен возможности применять разнообразные технико-тактические приемы, действовать быстро и неожиданно. В каждой атаке борца должна присутствовать защита и в каждой защите должна присутствовать атака.

Тактические возможности борца во многом определяются уровнем развития его физических качеств. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости позволит атлету каждый раз избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Так, выносливый борец может вести схватку в высоком темпе, который окажется целесообразным с конкретным противником.

На тактические возможности борца наряду с технической и физической подготовленностью влияет и психологическая подготовленность. Смелый и инициативный борец выделяется полнотой и оригинальностью тактических замыслов, способностью навязывать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным найти

себя в острые моменты схватки, выбирать выгодные тактические варианты и добиться их осуществления.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть т.е. мысленно "заглянуть" вперед, представить картину будущих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки, в целом лежат, прежде всего, глубокие знания теории, методики и тактики борьбы «Хуреш».

Всегда нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, умело поставить себя в положение партнера, раскрыть ход его мыслей и предугадать возможные действия.

Тактика не терпит однообразия. Применение каждый раз одного и того же маневра затрудняет возможность достижения лучшего результата, так как соперники всегда сумеют подготовить контрприемы. Выдумка, разнообразие, творческий подход к решению любой тактической задачи, постоянный поиск новых путей - неременное условие роста мастерства и успеха. [22, С. 25-26].

ТАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ

Каждый занимающийся борьбой «Хуреш», прежде чем приступить к изучению приема, должен научиться принимать удобную стойку, передвигаться, и создавать благоприятные условия для атаки и выполнения приема. Благоприятные условия для проведения любого приема появляются, когда партнер находится в неустойчивом положении: например, когда борец переносит тяжесть тела назад и тянет партнера на себя; скрещивает ноги. Борцы должны уделять не меньше внимания к изучению подготовки броскам и тренировке в нем, одновременно с изучением самих бросков.

К способам тактической подготовки относятся следующие действия борца: сбивание, осаживание, заведение.

I. Сбивание – способ тактической подготовки, выполняемой за счет резкого толчка или рывка противника с целью перевести вес его тела на пятки или носки.

Варианты сбиваний в борьбе «Хуреш»:



1. *Сбивание на носки* – атакующий захватив за рукава противника чуть ниже его плеч, делает за них рывок вверх-вперед и сбивает атакуемого на носки.

2. *Сбивание на одну пятку* - атакующий захватив за рукава противника чуть ниже его плеч, делает энергичный толчок руками в сторону его левой пятки.

3. *Сбивание на обе пятки* - атакующий захватив за рукава противника чуть выше локтей, слегка приседает, наклоняется вперед, делает энергичный толчок руками в сторону обеих пяток и вынуждает его перевести на них вес тела.

II. Осаживание – это действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одной или обеих ногах.

Осаживание на одну ногу – атакующий борец своим действием вынуждает защищающегося сместить вес тела на одну ногу.





Осаживание на обе ноги – атакующий борец своим действием вынуждает защищающего сместить вес тела на обе ноги.

Заведение – это рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать передвижение защищающего в том или ином направлении.

ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ «ХУРЕШ»

ЧАЯ ТУДАРЫ (выведения из равновесия) - приемы не самые простые, зато, освоив их, легче понять другие приемы. Главное в этих приемах – понять, почувствовать, в каком направлении движется соперник, и, добавив ему скорости, помочь ему упасть.



Каждому борцу необходимо знать, и умело применять основные способы выведения из равновесия своего противника. Нужно своими действиями заставить его на какое-то мгновение потерять равновесие, стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону. Выводить из равновесия можно следующими способами: тягой или толчком руками, подшагиванием(зашагиванием) и поворотом или наклоном туловища. После чего атакующий борец должен будет провести прием в том направлении, куда противник



отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое им для восстановления равновесия, провести прием в обратном направлении.

Способ выполнения: когда соперник шагнет вперед левой ногой, нужно сделать рывок руками вниз, отшагнуть назад правой ногой и резко потянуть партнера левой рукой вниз, а правой – вверх, закручивая его плечи.

При выполнении приема можно использовать тактические движения: зацеп стопой, толчок назад, подсечки, рывок за руку вперед.



Благоприятные ситуации: из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног; противник сильно наклоняется или отклоняется; противник сильно разворачивает плечи относительно таза; противник далеко отставляет одну ногу; противник стоит на одной ноге.

Кустуктур ШЕЛЕР (сваливание рывком за руку) Один заслуженный тренер России как-то рассказывал: «мы с моим воспитанником мастером спорта международного класса по вольной борьбе, чемпионом мира по сумо Юрием не можем найти какой-то прием или контрдействия против Аяса Монгуша. У него удивительная борьба; не силовая и не бросковая. Против силы или какого-либо приема мы бы нашли противоядие, а так он и мягкий и, кажется, податлив, но выигрывает у всех. В чем секрет?».

Секрет заключается в том, что Кучутен (Исполин) мөгө (борец) Республики Тыва, многократный чемпион мира, Европы и России по сумо мастерски владеет приемами чая тудар (выведение из равновесия) и кустуктур шелер (сваливание рывком).

Способы выполнения приема кустуктур шелер (сваливание рывком) – когда партнер находится на низкой



стойке или когда, проходит в ноги, нужно его свалить вниз рывком с захватами за отворот или за руки.

Благоприятные ситуации: из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног; противник сильно наклоняется или отклоняется; противник сильно разворачивает плечи относительно таза; противник подальше отставляет одну ногу; противник стоит на одной ноге.

ОЙТУР ИДЕР (сваливание назад). Способы выполнения приема: когда партнер находится на низкой стойке или когда, проходит в ноги, или отклоняется назад, нужно его свалить назад толчком.



ХОЛДАН ШЕЛЕР (перевод рывком за руку) – является одним из базовых приемов борьбы «Хүреш». Он не сложный в исполнении, но в то же время является связующим приемом при составлении комбинаций приемов. Многие борцы успешно применяют его или начинают свои атаки обычно этим приемом, или используют как контрприем от захвата ног.

Способ выполнения: атакующий борец левой рукой захватывает за запястье правой руки соперника, а правой - за правое плечо снизу, делает рывок на себя вправо-вниз, заставляя упасть или опереться на руки.

Разновидности приема: *перевод с подножкой, перевод с подсечкой*. Благоприятные ситуации: из положения вне захвата противник стремительно сближается для захвата ног; противник сильно наклоняется или отклоняется; противник сильно разворачивает плечи относительно таза; противник далеко отставляет назад одну ногу; противник стоит на одной ноге.

ДОЗАР (сваливание упором рукой в колено) – атакующий борец, упираясь рукой в колено соперника, выводит его из равновесия и, делая другой рукой рывок вниз-вперед, сваливает его.

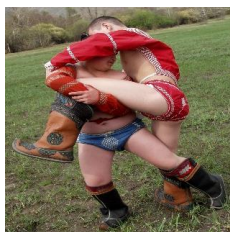


Разновидности приема: *сваливание упором рукой в колено изнутри; сваливание захватом одной ноги*

ДЕГЭЭЛЭЭР (подножка). Этот прием относится к броскам, которые проводятся за счет рывковых действий рук и одновременным подбиванием одной ногой, подставляя ее на стороне падения противника, которое не позволяет сохранить равновесие. По направлению бросок подножкой в борьбе «Хуреш» делят на: переднюю, заднюю и боковую.



В свою очередь в зависимости от выполнения приема под одну или под обе ноги он тоже подразделяется на: переднюю подножку под обе ноги; переднюю подножку под одну ногу; заднюю подножку под обе ноги; заднюю подножку под одну ногу; боковую подножку.



Передняя подножка под обе ноги: когда соперник при движении наступит на левую ногу, нужно потянуть его руками вперед-влево. Одновременно поставить свою левую

ногу под левую ногу партнера и продолжая рывок руками, бросить соперника вниз.



Передняя подножка под одну ногу: когда соперник движется вперед, нужно потянуть его руками вперед и одновременно поставить свою ногу (правую) под левую ногу партнера и, продолжая рывок руками, бросить соперника вниз.

Тактическими подготовками применения передней подножки могут служить: бросок обвивом; бросок через бедро; передний подхват под одну ногу; подхват под обе ноги; боковая подсечка; подсечка изнутри; задняя подножка; зацеп голенью изнутри; подсечка изнутри

Переднюю подножку применяют против наступающего противника, а против отступающего делают заднюю подножку.



Задняя подножка под одну ногу. Способ выполнения: нужно потянуть двумя руками вправо, заставив партнера стать на правую ногу и сделать шаг вперед левой ногой. Продолжая рывок руками необходимо правую ногу поставить за правую ногу соперника и правой рукой толкнуть противника назад-вниз.

Задняя подножка под обе ноги. Техника и тактика выполнения примерно такие же, как в предыдущем приеме, только нужно правую ногу поставить за обе ноги соперника и правой рукой толкнуть противника назад - вниз.

Тактическими подготовками применения задней подножки могут служить: выведение из равновесия; бросок через бедро; боковая подсечка; подсечка изнутри; задняя подножка; зацеп изнутри



Боковая подножка - когда соперник при движении наступит на левую ногу, нужно потянуть его руками вперед - влево.

Одновременно поставить свою левую ногу за левую ногу партнера и продолжая рывок руками, бросить соперника вниз.

Подножка с захватом одной ноги – после захвата одной ноги противника под опорную его ногу можно делать как заднюю, так и переднюю подножку.



БАЛДЫРЛААР – это группа приемов, где атакующий борец, захватив за голень соперника, притягивает к себе, а другой рукой отталкивая назад, сваливает его вниз.



По тому, как захвачена голень соперника, прием подразделяется на следующие разновидности: *сваливание захватом за голени изнутри* – атакующий борец, одной рукой захватив за разноименную голень соперника изнутри, притягивает к себе, а другой рукой захватив за отворот шуудака отталкивает его назад, сваливая вниз.



Сваливание захватом за голени снаружи – захватив правой рукой за левую голень снаружи, притягивает соперника к себе, а левой рукой захватить за отворот его шуудака, отталкивает назад, сваливая вниз.

Сваливание, отталкивая грудью назад с захватом голени соперника двумя руками.



Сваливание крестным захватом голени – атакующий борец, захватив правой рукой за правую голень соперника снаружи, одновременно левой рукой захватив за отворот шуудака, приподнимая отталкивает его назад и сваливает.



Применение приема *сваливания в качестве контрприема от приемов захватом ноги.*



Тактическими подготовками применения приема могут служить: выведение из равновесия; бросок через бедро; боковая подсечка; подсечка изнутри; передняя подножка; зацеп изнутри; подхват; обвив ноги.

ТЕВЕР, МАЙГЫЫР (подсечки) - способ выполнения; стопой ноги атакующий борец выбивает(подсекает) ногу соперника с целью вытащить эту ногу из- под него и делая рывок руками вниз сваливает его.

Разновидности приема:

Боковая подсечка – способ выполнения: сделав осаживание партнера на одну ногу, атакующий подсекает носком правой ноги левую ногу противника снаружи, и рывком за руки вправо-назад сваливает его.



Передняя подсечка – атакующий борец правой ногой выбивает левую ногу соперника и рывком вправо-вниз сваливает его.

Подсечка изнутри – нужно сделать сбивание партнера на обе пятки, после чего необходимо подсесть носком правой ноги правую ногу противника изнутри, и руками толкая назад, сваливает его.



Задняя подсечка – нужно левой ногой выбить левую ногу противника за пятки и рывком влево-вниз свалить его.

При появлении благоприятной ситуации для проведения подсечки, прием можно делать и без захвата.

Благоприятные ситуации для проведения подсечки: противник





скрещивает ноги; противник отклоняется, чтобы отставить ногу назад; противник подпрыгивает вверх; противник наступает; противник при движении ставит ногу на носки; противник разворачивает плечи по отношению к тазу, держит ноги узко или соединяет их; противник стоит на носках, опираясь на атакующего; противник

выставляет ногу вперед.

КАТАЙ КАГАР (*подхват*) – атакующий боец маховым движением своей ноги назад выбивает опорную ногу противника. Падение атакуемого происходит за счет смещения общего центра тяжести(ОЦТ) вперед, вследствие



усилия рук и туловища атакующего.

Разновидности приема: *задний подхват*

под одну ногу – атакующий боец маховым движением своей ноги(правой) назад – вверх выбивает ногу (левую) противника сзади и скручивающим движением туловища бросает противника на землю.

Благоприятные ситуации: противник «тянет», опираясь на впереди стоящую ногу назад; противник переносит вес тела на одну ногу; противник стоит прямо, широко расставив ноги; противник передвигается назад; противник скрещивает ноги

Задний подхват под обе ноги – атакующий боец маховым движением своей ноги (правой) назад – вверх выбивает ноги противника сзади и скручивающим движением туловища бросает противника на землю.

Подхват изнутри – атакующий боец маховым движением своей ноги (правой) назад – вверх выбивает одну опорную ногу (левую) или обе



ноги противника изнутри и скручивающим движением туловища в сторону своей опорной ноги бросает противника на землю.

МУНДУРАР (зашагивание) – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет ее и, толкая борца грудью вперед - вниз, сваливает его.



Зашагивание из обоюдного захвата за шуудак. Из обоюдного захвата за шуудак нужно резко подтянуть соперника к себе, когда он сделает шаг вперед, зашагнуть его ближнюю ногу и, толкая грудью назад свалить его.

Сваливание скручиванием – атакующий борец зашагивая ногой за ногу соперника, зацепляет ее и, делая скручивающее действие, руками влево, толкая борца грудью вниз, сваливает его.



Бросок прогибом - атакующий борец, зашагивая, ногой за ногу соперника, зацепляет ее и зависает на его руке, затем, прогибаясь на спине и делая скручивающее действие руками влево, бросает его через себя.

Благоприятные ситуации для проведения приема; противник « тянет» назад, опираясь на впереди стоящую ногу; противник переносит вес тела на одну ногу; противник стоит прямо, широко расставив ноги; противник передвигается назад; противник скрещивает ноги

Зашагивание захватом ноги - захватить и поднять эту ногу соперника, зашагнуть его опор-



ную ногу и толкая грудью назад свалить его.

Зашагивание как контрприем от захвата ног – когда соперник при захвате ног, глубоко подседает под атакующего борца и теряет равновесие, нужно зашагнуть, и толкая ногой назад свалить его.



ДӨНМӨКТЭЭР (*подсад бедром*) – атакующий плотно обхватывает атакующего, сгибает ближнюю ногу (в тазобедренном и коленном суставах) и, выпрямляясь на опорной ноге, подсаживает атакующего бедром вверх и лишая опоры, бросает его.



Разновидности приема: *подсад бедром сзади* – при попытке соперника провести приемы, связанные с поворотом спиной к атакующему, то он встречает корпусом спину и таз соперника, плотно обхватывает туловище, сгибает ближнюю ногу (в тазобедренном и коленном суставах) и, выпрямляясь на опорной ноге, подсаживает бедром вверх. Лишая опоры и контакта с землей, бросает соперника на спину.

Подсад захватом ноги – атакующий плотно обхватывает ногу атакующего, сгибает ближнюю ногу (в тазобедренном и коленном суставах) и, выпрямляясь на опорной ноге, подсаживает атакующего бедром вверх и лишая опоры, бросает его.

ДОЛГАЙ ДЕГЭЭ (*обвив*) - атакующий обвивает ногу партнера, движением рук вправо(влево) от себя заставляет его сместить тяжесть тела на опорную (правую) ногу. Затем поднимает обвитую ногу назад -вверх и, делая руками, рывок вниз бросает соперника вперед.



Варианты приема: *бросок назад* – атакующий

обвивает ногу партнера, движением рук вправо (влево) от себя заставляет его сместить тяжесть тела на опорную(

правую) ногу. Затем поднимает обвитую ногу вперед-вверх и, делая руками, рывок вниз бросает соперника назад.

Бросок прогибом - атакующий обвивает ногу партнера, движением рук вправо (влево) от себя заставляет его сместить тяжесть тела на опорную (правую) ногу. Затем, сделав правой ногой, шаг вперед, поднимает обвитую ногу вверх и, разворачиваясь туловищем влево делая рывок вниз, левой рукой бросает соперника назад.

Благоприятные ситуации: противник «тянет», опираясь напереди стоящую ногу назад; противник переносит вес тела на одну ногу; противник стоит прямо, широко расставив ноги; противник передвигается назад.



ЧАРТЫКТААР (*бросок через бедро*) – атакующий борец делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у



правой ноги соперника на носок, потягивает партнера левой рукой вверх к себе, а правой – вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги.

Варианты проведения броска через бедро: 1. *захватом плеча сверху* - атакующий борец, правой рукой захватив соперника за плечо сверху, а левой - его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает партнера левой рукой вверх к себе, а правой – вверх - вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги;

2. *захватом плеча снизу* - атакующий борец, правой рукой захватив соперника за плечо снизу, а левой - его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает партнера левой рукой вверх к себе, а правой: вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги;

3. *захватом за шуудак* – атакующий борец делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает партнера левой рукой вверх к себе, а правой: вверх-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги;

4. *захватом рук* – атакующий борец, захватив соперника руками за рукава снизу, делает шаг вперед правой ногой и, поставив ее у правой ноги соперника на носок, потягивает партнера вверх к себе, а потом: вниз-вперед. Поставив левую ногу к своей правой ноге и развернувшись спиной к сопернику, тазом подбивает его ноги.

Благоприятные ситуации: противник атакует или опирается руками о плечи; переводит вес тела на носки; идет на сближение или в сторону-вперед.

Благоприятная ситуация для броска через бедро может быть создана следующими тактическими действиями: передней подножкой; подхватом под обе ноги; боковой подсечкой; подсечкой изнутри; задней подножкой; зацепом голенью изнутри.

Илдиртир (зацепы) – при исполнении данной группы приемов борец превращает свою ногу в крючок и цепляет им противника за ноги. Зацепы бывают двух типов – по названию тех мест, которыми зацепляют ноги противника: зацеп стопой и зацеп голенью.



Зацеп стопой за пятки снаружи – способ выполнения: когда соперник переносит тяжесть тела на одну ногу, нужно зацепить её стопой за пятки снаружи, подтягивая и поднимая зацепленную ногу вверх, рывком назад – в сторону свалить его.

Зацеп стопой за пятки изнутри – способ выполнения: когда соперник переносит тяжесть своего тела на одну ногу нужно зацепить её стопой изнутри, потом, подтягивая и поднимая зацепленную ногу вверх, рывком назад – в сторону свалить его.

Зацеп стопой за голень снаружи – способ выполнения: когда соперник переносит



тяжесть своего тела на одну ногу нужно зацепить её за голень стопой снаружи, потом, подтягивая и поднимая зацепленную ногу вверх, рывком назад–в сторону свалить его



Зацеп стопой за голень изнутри - способ выполнения: когда соперник переносит тяжесть своего тела на одну ногу нужно зацепить её за голень стопой изнутри, потом , подтягивая и поднимая зацепленную ногу вверх, рывком назад–в сторону свалить его

Зацепы голенью - способ выполнения: когда соперник переносит тяжесть своего тела на одну ногу нужно зацепить её голенью за голень, потом, подтягивая и поднимая зацепленную ногу вверх, рывком назад – в сторону свалить его.

Разновидности приема: зацеп разноименной голени изнутри, зацеп одноименной голени изнутри, зацеп разноименной голени снаружи, зацеп одноименной голени снаружи и зацепы, проводимые с захватом одной ноги.



Благоприятные ситуации создаются, когда противник: стоит, широко расставив ноги или стоит, а центр тяжести смещен вперед (на атакуемой ноге); когда он переносит вес на пятки или «тянет» назад; когда соперник стоит на одной ноге или поворачивается боком или спиной к атакующему борцу.

БУТТААР – приемы, проводимые с захватом ног соперника.



Это очень большая группа приемов, включающая множество вариантов бросков, сваливаний и сбиваний с захватом одной или двух ног, одной или двумя руками.

СПОСОБЫ ЗАХВАТА НОГ: при проходах в ноги голова атакующего располагается по отношению ног соперника снаружи, внутри и между ног.



КОДУРЕР - броски наклоном: с захватом двух ног – атакующий борец, захватив за ноги соперника, прижимает к груди и, выпрямляя ноги и туловище, отрывает от земли. Подняв вверх, наклоняется вперед и бросает его на землю.

Бросок наклоном с захватом одной ноги - атакующий борец, захватив за

ногу соперника (в положении - голова спереди, и в положении - голова сбоку прижимает к груди и, выпрямляя ноги и туловище, отрывает атакowanego от земли. Подняв вверх, наклоняется вперед и бросает его на землю.



Бросок наклоном с захватом голени и нырком под руку – атакующий борец, нырнув головой под руку соперника, захватывает его голень снаружи и подшагивая к нему поближе отрывает от земли. Подняв вверх, наклоняется вперед и бросает его на землю.

Бросок с обратным захватом двух ног – способ выполнения: атакующий борец, заставив партнера сделать правой ногой шаг вперед, проходит, делая шаг левой ногой вперед, к нему в ноги, и сделав крестный захват за обе ноги, сваливает его, толкая грудью назад.

БУТТААШ УЖУРАР – сваливания с захватом ноги, при выполнении этих приемов атакующий борец толкает соперника, не отрывая его от земли, туловищем вперед, ру-





ками резко подрывая захваченную ногу (ноги) к себе.

Разновидности сваливаний: захватом одноименной голени изнутри, захватом за одноименную пятку снаружи, сваливание захватом двух ног, бросок подножкой с захватом одной ноги, сбивание с захватом двух ног, захват ноги за пятки, сваливание

зацепом голенью с захватом за пятки.

Благоприятные ситуации: противник в высокой стойке, приближает ноги к атакующему, противник резко выпрямляется для движения назад; противник переводит вес тела с одной ноги на другую; противник скрещивает ноги. Так же благоприятная ситуация создается во время освобождения от захватов, при сбивании рук в сторону, вниз, вверх, одной рукой в сторону, рук в стороны.

МАЙЫКТААР – приемы, проводимые с захватом ноги за пятку : сваливание рывком за пятку снаружи.

Способы выполнения: захватив одновременно соперника за отворот содака и за пятку снаружи, потянуть к себе захваченную ногу и отталкивая другой рукой соперника назад, сваливает его.

Благоприятные ситуации: противник в высокой стойке, приближает ноги к атакующему; противник резко выпрямляется для движения назад; противник переводит вес тела с одной ноги на другую; противник находится в очень низкой стойке.

Сваливание рывком за пятку изнутри – захватив соперника за голову правой рукой, нужно нырнуть головой под него и левой рукой захватить за пятку левой ноги изнутри. Потягивая к себе захваченную ногу и толкая грудью, назад сваливает соперника.

ЭГИНЭЭР (мельница) – броски через плечо. В борьбе «Хуреш» имеются разнообразные способы исполнения этого красивого приема. Способы выполнения:



атакующий захватывает разноименный отворот или рукав содака атакуемого. Рывком выводит атакуемого из равновесия вперед или назад, одновременно разворачивается боком к нему, приседая, подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает одноименное бедро изнутри. Не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывает атакуемого от земли. После того как атакуемый оказывается на плечах атакующего, сбрасывает того на спину перед собой, направляя голову атакуемого под себя.

Благоприятные ситуации: противник стоит, широко расставив ноги; противник стоит, опираясь на выставленную (атакуемую) ногу или переносит вес на пятки; противник «тянет» назад или стоит на одной ноге противник поворачивается боком или спиной к атакующему.



Бросок с захватом бедра изнутри - атакующий борец, приседая,

подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает одноименное бедро изнутри. Не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывает атакуемого от земли и бросает через плечи.

Бросок с захватом бедра снаружи - атакующий борец, приседая, подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает разноименное бедро снаружи. Не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывает атакуемого от земли.



Бросок с захватом шеи и бедра изнутри.

Способы выполнения: атакующий захватывает шею атакуемого, рывком выводит атакуемого из равновесия вперед или назад. Разворачивается боком к атакуемому, приседая, подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает одноименное бедро изнутри. Не прекращая тяги руками, выпрямляет колени, отрывает атакуемого от земли. После того

как атакуемый оказывается на плечах атакующего, сбрасывает того на спину перед собой, направляя голову атакуемого под себя.

Бросок с захватом плеча и с упором рукой в колено (дозар) – в случае, если при выполнении мельницы атакуемый борец защищаясь, не дает захватить за ногу – убирает ее назад, то атакующий борец, упираясь рукой в колено соперника, выводит его из равновесия и, делая другой рукой, рывок вниз - вперед сваливает его.

Сваливание с захватом бедра снаружи - атакующий борец, приседая, подшагивает как можно ближе к проекции центра тяжести атакуемого и свободной рукой захватывает разноименное бедро снаружи. Не прекращая тяги руками, толкая соперника грудью, сваливает его.

ЧАН БАШТААР – *бросок через плечо*, атакующий правой рукой захватывает за отворот противника, а левой – за правый рукав выше локтя, тянет на себя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп партнера, поворачивается к нему спиной, одновременно заводит предплечье левой руки под его правое плечо, подставляет левую ногу к правой ноге и слегка сгибает их в коленях. Затем наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает партнера на спину.

ООРГАДАН ТУТКАШ, КЫЛЫР АРГАЛАР - приемы, связанные с захватом туловища сзади. Захватить сзади туловище соперника можно рывком за руку, нырком под плечо. После захвата туловища сзади применяются следующие приемы: *бросок наклоном* - борец, захватив соперника за туловище сзади, крепко прижимает к груди и, выпрямляя ноги и туловище, отрывает его от земли. Подняв вверх, наклоняется вперед и бросает на



землю. Из этого захвата применяют следующие приемы: перевод упором стопой в пятку; перевод зацепом одноименной ноги; перевод зашагиванием ноги.

ХОНЧУДАН КЫЛЫР АРГАЛАР - приемы, связанные с обоюдным захватом за шуудак. Из этого захвата применяют следующие

щие базовые приемы: *мундурар, донмектээр, катай кагар, ил-диртир, майгыыр.*

Вопросы для самоконтроля:

- 1. *Что подразумевается под техникой борьбы «Хуреш»?***
- 2. *Какие существуют стойки и передвижения в борьбе «Хуреш»?***
- 3. *Какие основные технические приёмы борьбы «Хуреш» знаете?***
- 4. *Какие контрприёмы хуреша существуют?***
- 5. *Перечислите тактические способы подготовки к броскам.***
- 6. *Перечислите основные базовые приемы в борьбе «Хуреш».***

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По технико-тактической подготовке:

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов. По окончании обучения в группах спортивной специализации спортсменов должен уметь:

- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником;
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток (на фоне утомления);
- создавать активную атакующую борьбу;
- использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
- использовать «срывы» соперника с целью получения технического преимущества;
- использовать усилия и движения соперника для проведения контратакующих действий. По психологической подготовке: Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств. Уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние, настраиваться на схватку с разными соперниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперника, ответственностью в командных соревнованиях и т.п. Для этого спортсмен должен уметь:
- управлять своим психическим состоянием;
- воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
- выкладываться в ответственных поединках до конца;
- стойко переносить усталость и болевые ощущения;
- рисковать в сложных ситуациях;
- ставить интересы команды выше личных;
- подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.

Контрольные (зачетные) вопросы:

1. История возникновения и развития, и современное состояние тувинской национальной борьбы «Хуреш».
2. Техника тувинской национальной борьбы «Хуреш».
3. Базовые приемы тувинской национальной борьбы «Хуреш».
4. Специальные подготовительные упражнения тувинской национальной борьбы «Хуреш».
5. Какие титулы существуют в борьбе "Хуреш"
6. С какого года начали проводить чемпионаты «Наадым» по борьбе «Хуреш» в республике.
7. Техничко-тактическая подготовка борцов.
8. Чем отличается борьба «Хуреш» от вольной борьбы
9. Классификация борьбы «Хуреш»
10. Чем отличается монгольская борьба «Барилда» от тувинской национальной борьбы «Хуреш»
11. Техничко-тактические способы подготовки к броскам.
12. Специальная физическая подготовка борцов.
13. Психологическая подготовка борцов.
14. Теория и методика освоения техники борьбы «Хуреш».
15. Ритуал «Девиг».
16. Секунданты (моге салыкчылары).
17. Почетные звания и титулы борцов.
18. Правила проведения соревнований по тувинской национальной борьбе «Хуреш».
19. Запрещенные действия в тувинской национальной борьбе «Хуреш».
20. Правила по технике безопасности на занятиях по борьбе «Хуреш».

Планируемые результаты:

Каждый занимающийся должен знать:

- правила соревнований и этикет борьбы «Хуреш»;
- влияние борьбы «Хуреш» на состояние здоровья;
уметь:
- показывать выполнение 5-7 приема национальной борьбы «Хуреш»;
- владеть:
- 2-3 приемами национальной борьбы «Хуреш».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Подвижные игры для борцов

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе в различных видах спорта. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают важную роль, а также это связано с ранней специализацией в различных видах спорта

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательное обучение как технике, так и тактике борьбы.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых, технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет модели-

ровать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Тренер должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

1. Название игры, можно сказать с какой целью игра проводится;
2. Правила игры;
3. Роли играющих и их расположение на площадке;
4. Ход игры;
5. Цель игры, кто будет назван победителем;

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.]

Петушиные бои. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

«Сорвать куш». Борцы стоят по парам, лицом друг к другу, спрятав за поясом, за спиной кусок ткани (платок, майка, футболка). Задача - схватить у соперника этот кусок материи. Можно играть стенка на стенку.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге. Время выполнения — 15—25 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты, выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты.

Выход наверх в партере (Эмдик аът)). Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище или за руки. Задача верхнего борца-удержаться сверху, задача нижнего -выйти наверх, освободиться от захвата на время (30-60 сек.).

Отрыв от ковра. Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

Игры в перетягивания. Парные и групповые перетягивания с захватами за руки, плечи, пояс, за палку(сидя, стоя); перетягивания каната.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Атаковать из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу, ногами к голове,сидя, сбоку – выйти по сигналу наверх и прижать соперника лопатками к коврику, либо встать и зайти сопернику за спину

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не зачитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с выталкиваниями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

"Третья точка". Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой, коленом или др. частью тела (стопы ног-две точки)

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

"Береги спину". Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. (15-60 сек)

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

Регби на коленях. Разделить играющих на две команды, поставить ворота из кегль или нарисовать круг куда надо положить мяч. Участники передвигаются только на коленях или кувырками. Игрока без мяча атаковать запрещено. Атаковать вратаря во вратарской зоне также запрещено. Мяч разыгрывать с середины поля, проводится два тайма по десять минут.

Волки и овцы две команды по 6-10 участников. «Волки» стоят в центре ковра на коленях. «Овцы» на ногах перебегают с одного края ковра на другой. Задача волков - завалить как можно больше овец за определенное кол-во перебежек (4-6). Смена ролей и подсчет жертв. Выигрывает та команда, у которой меньше потерь.

ГЛОССАРИЙ

Арга (прием) — действие, выполняемый борцом, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить упасть.

Артынче дегээлээри (задняя подножка) — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Бедик туруш (высокая стойка) — борец стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Бот камгалал (мергежилге) - действия борца, направленные на безопасность при падений. Даштындан илдиртири (зацеп снаружи) — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Дегээ (подножка) — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Долгай дегээ (обвив) – один из приемов, выполняя которого, борец удерживает или тянет к себе ногу соперника, применяя одновременный голенью и стопой

Дорт туруш (фронтальная стойка) — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Донмектээри (подсад голенью) — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Иштинден майгыыры (подсечка изнутри) — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Иштинден катый кагары (подхват изнутри) — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Илдиртири (зацеп) — действие ногой, которой борец подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Иштинден илдиртири (зацеп изнутри) — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Камгалал арга (защита) — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Камгалал мергежилге - действия преподавателя или борца, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений или приёмов

Кыдыынче майгыры (боковая подсечка)—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Катай кагары (подхват) — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Майгыры (подсечка) — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Майык-биле илдиртири (зацеп стопой) — прием, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Майык-биле иштинден илдиртири (зацеп стопой изнутри) — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Мурнунче дегээлээри (передняя подножка) — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Мурнунче майгыры (передняя подсечка)—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Он туруш (правая стойка) — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Солагай туруш (левая стойка) — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Техника (техника) — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы.

Тудуш (захват) - действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Туруш (Стойка) — положение борца, при котором он стоит во время схватки.

Удур арга (контрприем) — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Чавыс туруш (низкая стойка) — борец стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Чартыктаары (бросок через спину)— бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. { В.И. Лях, А.А. Зданевич.} М: Просвещение, 2005. – 137 с.
2. Дополнительная образовательная программа по тувинской национальной борьбе «Хуреш» для дошкольных образовательных учреждений Республики Тыва. {Тулуш В.Х., Чалзып И.В., Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н.}. – Кызыл: Институт развития национальной школы, 2018. – 60 с.
3. Миндияшвили Д.Г., Завъялов А.И., Ооржак Х.Д-Н., Ооржак С.Ы. Хостуг хурештин техниказы болгаш тактиказы. – Кызыл, РИО ТывГУ, 2009. – 286 с.
4. Ооржак С.Ы, Сат О.С. Программа для борцов хурешистов 1-2 годов обучения в группах начальной подготовки (НП) в спортивных школах, коллективах физкультуры. – Кызыл: Республиканская типография, 2006. – 48 с.
5. Ооржак С.Ы. «Шуглуп өрен». – Кызыл: Типография, 1990. – 90 с.
6. Ооржак. С.Ы. «Тиилелгенин кол хоойлулары». – Кызыл: Типография, 2004. – 48 с.
7. Ооржак С.Ы. «Выдающиеся борцы Тувы». – Кызыл: Тувинское книжное издательство им. Ю.Кюнзегеша, 2013. – 256 с.
8. Ооржак С.Ы. «Хуреш. Баштайгы базымнар». – Кызыл: – Типография, 2005. – 67 с.
9. Ооржак С.Ы. «Хуреш – философия победы». – Красноярск: «Платина», 2006. – 48 с.
10. Ооржак С.Ы. «Хуреш: Борьба по-тувински». – М: «Триада ЛТД» 2008. – 48 с.
11. Ооржак С.Ы. «Хуреш. Формула победы». – К: Полиграфсервис» 2011. – 48 с.
12. Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. «Тыва Хуреш. Примерные программы внеурочной деятельности для начального общего образования. – Кызыл: Издательско-полиграфический отдел «Билиг» института развития национальной школы Минобрнауки РТ, 2011. – 69 с.

Учебное издание

БОРЬБА «ХУРЕШ»
Техника и методика обучения

Учебно-методическое пособие

Составители
**Ооржак Сергей Ынаажыкович,
Ооржар Херел-оол Дажы-Намчалович,
Хомушку Владислав Владимирович**

Редактор А.Р. Норбу
Дизайн обложки К.К. Сарыглар

Сдано в набор: 27.03.2019. Подписано в печать: 01.04.2019.
Формат бумаги 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Физ. печ. л. 3,9. Усл. печ. л. 3,6. Заказ № 1504. Тираж 50 экз.

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, Ленина, 36
Тувинский государственный университет
Издательство ТувГУ