

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕВОРОТА НАКАТОМ  
В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»**

Разработчик: Квон Э.Г.,  
педагог дополнительного образования

2022 г.

## **Введение**

Методическая разработка «Совершенствование поворота накатом в спортивной борьбе», основанная на комплексном использовании тактических действий и составленная с учетом защитных реакций противника, была апробирована в объединении «Гибкий путь» МБОУ ДО ДЮОЦ и в ДЮОШ № 1 пос. Афицкого в группе спортивного совершенствования по дзюдо.

Рецензируемая методическая разработка «Совершенствование поворота накатом в спортивной борьбе» содержит наиболее эффективные тактические приемы преодоления защиты противника при проведении переворота накатом.

Тактика борьбы в стойке более изучена, чем в партере, хотя в классической борьбе существуют эффективные технические приемы, которые требуют использования предварительных действий перед началом атаки. Одним из таких приемов является переворот накатом. Использование адекватных тактических действий перед проведением технического приема значительно повышают шансы его реализации, и потому нуждаются в изучении.

В связи с постоянным ростом конкурентности единоборцев поиск новых и совершенствование имеющихся способов подготовки приобретает все большее значение. Учитывая, что развитие технико-тактической подготовки является основой повышения результативности борца в поединке, тренеры и специалисты в данной области непрерывно разрабатывают новые методики повышения соревновательных показателей.

Существуют различные подходы к формированию тактической подготовки. Так, например большинство авторов склоняются к мнению, что тактика должна строиться исходя из защитных действий противника. Это послужило основой для разработки технико-тактических структур конфликтного взаимодействия при подготовке спортсменов в различных видах борьбы. При данном подходе действия атакующего борца направлены

на преодоление защиты противника с дальнейшим проведением основного приема.

На основе анализа соревновательных поединков высококвалифицированных борцов были выявлены наиболее эффективные тактические приемы преодоления защиты противника при проведении переворота накатом.

Работа адресована педагогам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для работы с обучающимися.

## Основная часть

«Накат - действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого вокруг сагиттальной и продольной (или только продольной) осей спиной к коврику. Атакующий проводит накат через мост, " полумост или сед». В данном определении уточняются оси вращения и положение, через которое проводится переворот, а именно указывается проведение переворота накатом через мост, полумост или сед.

Совершенствование переворота накатом, как эффективного технического действия борцов требует его детального изучения, разделяя на составляющие. Так при его проведении выделяют следующие действия:

- захват;
- выведение атакуемого из устойчивого положения и подтягивание к груди;
- подбив и переворот атакуемого через себя либо сбрасывание в сторону через голову;
- выход в положение верхнего.

Захват соперника как начальное техническое действие при выполнении переворота накатом влияет на технику его проведения. Захват атакуемого выполняется следующими способами:

- захват за туловище;
- захват за туловище и руку;
- захват предплечья изнутри и туловища сверху;
- захват ключом и захватом туловища сверху;
- захват шеи из-под плеча и туловища сверху.

При выполнении переворота накатом ведущим элементом является переворот, он может выполняться разными способами:

- подбивом через «мост», «полумост»;
- через плечи;
- не касаясь головой коврика;
- забеганием под соперника;

- переворачивание седом не является вариантом выхода на «мост», а соответственно представляет собой отдельный прием выполнения переворота накатом.

Отрыв противника от ковра также может выполняться различными способами, основными из которых являются:

- выведение из устойчивого положения и подтягивание противника к себе на грудь;

- выведение нижнего борца из устойчивого положения скручивающим движением вверх - в сторону;

- осуществление упора головы в спину противника: распрямляя ноги, атакующий поднимает таз вверх, сильно прижимая атакуемого к себе, и за счет выпрямления ног отрывает таз противника от ковра.

Следующим этапом проведения переворота накатом является сбрасывание противника, от качественного выполнения которого зависит оценка технического действия.

Против переворота накатом борцы используют разнообразные защиты. Защиты противника направлены на разрушение атакующих действий, однако защитную реакцию противника можно как использовать для продолжения проведения приема в другую сторону, так и преодолеть, изменив направления или усилия атакующих действий. В связи с этим повышение эффективности проведения переворота накатом должно быть связано с применением борцами тактических подготовок и проведением комбинаций приемов.

Высокая скоростная характеристика спортивной борьбы не всегда позволяет своевременно реагировать на благоприятные ситуации для проведения технических действий. Именно поэтому технический арсенал вида спорта предполагает использование тактической подготовки. Также при подготовке атаки можно использовать сложные технико-тактические действия и тактико-технические комплексы.

Для совершенствования используем наиболее часто применяемые перевороты накатом, выполняются эти броски с захватом туловища и с захватом руки и туловища сзади.

При выполнении этих приемов необходимо создать следующие условия:

- занятие удобной позиции атаки;
- сбивание упора противника с целью отрыва противника от ковра;
- использование действий атакующего как инерциальную скорость;
- проведение рывка с целью переноса центра тяжести противника в противоположную сторону от проведения самого переворота;
- рывки вверх лежащего на полу противника;
- проведение упоров в противника при его попытках осуществления рывков с целью срыва захвата;
- рывки в вперед или на себя, когда противник подается вперед;
- захват отведенной руки в сторону с целью сбива упора;
- использование поворота спиной атакуемого в целях проведения наката;
- использование защиты противника прижимания руки к груди в целях проведения наката.

Все эти действия направлены на создание стартовой ситуации и момента начала атаки. Также необходимо учитывать, что перечисленные выше тактические подготовки приведены в учебных целях и не разделяются в зависимости от уровня мастерства.

Технические действия в партере имеют свои особенности реализации, требуют предварительной тактической подготовки. Одним из основных технических приемов партера в греко-римской борьбе является переворот. В группу перевороты входит большое количество приемов. При этом, основным приемом партера является переворот накатом. Чаще всего данный прием выполняется с захватом туловища на различных уровнях.

Переворот накатом подразделяется на три последовательно выполняемые действия:



Рисунок 1 – действия атаки при проведении переворота накатом

В первой фазе атакующий определяет благоприятный момент для захвата и способ проведения приема.

Во второй фазе – подготовка к выполнению самого приема, используя описанные выше тактические приемы.

В третьей фазе – преодоление защитных действий.

В четвертой фазе – затягивание противника на себя или уход под противника.

В пятой – сброс противника.

В шестой – конечное положение атакуемого при перевороте накатом.

Атаки с преодолением защиты противника являются наиболее эффективными технико-тактическими структурами.

На схемах 1, 2, 3, и 4 представлены действия проведения переворота накатом от выбора благоприятного момента для взятия захвата до конечного положения атакующего юного борца. При этом в фазе непосредственной подготовки приема были использованы наиболее действенные приемы маневрирования. Техничко-тактические структуры проведения атаки при борьбе в положении партера включали несколько приемов маневрирования и основной технический прием.





Схема 1 – Совершенствование приемов маневрирования при проведении переворота накатом



Схема 2 – Совершенствование приемов маневрирования при проведении  
переворота накатом



Схема 3 – Совершенствование приемов маневрирования при проведении переворота накатом



Схема 4 – Совершенствование приемов маневрирования при проведении переворота накатом

Основой для проведения представленных способов переворота накатом является использование защитных действий противника. Поскольку защитные действия атакуемого спортсмена в партере – это усилия, направленные в противоположную сторону действиям атакующего, все схемы проведения переворота основаны на них.

## **Заключение**

Анализ специальной литературы показал, что переворот накатом является основным техническим приемом партера у борцов. Так же, как и любой вид техники в условиях соревновательного поединка, переворот накатом должен быть предварительно организован для атаки с использованием приемов маневрирования, технико-тактических действий и тактико-технических комплексов. Совершенствование таких приемов необходимо для повышения уровня квалификации спортсмена.

Методическая разработка «Совершенствование технико-тактического мастерства реализации переворота накатом» основана на комплексном использовании тактических действий, наиболее выгодных из них, и составлена с учетом защитных реакций противника.

## Список литературы

1. Алиханов И.И. Биомеханические аспекты спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1984. -С.20-22.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Игровое взаимодействие борцов в поединке // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 2. М.: ФОН, 2002. С. 29-37
3. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 10. С. 37-39.
4. Сагалеев А.С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и Запада: дис. ...д-ра пед. наук. Улан-Удэ, 2012. 392 с.
5. Шарипов А.Ф., Малков О.Б. Инициатива ведения поединка // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 1. М.: ФОН, 2001. С.52-55.
6. Шарипов А.Ф., Малков О.Б. Способы разрешения конфликтной ситуации в спортивной борьбе с использованием угрозы // Тактика спортивных единоборств. Выпуск 1. М.: ФОН, 2001. С.24-29.