УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

МО ГО «ВОРКУТА»

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Детско-юношеская спортивная школа

«Олимпиец»

Рекомендована

Методическим Советом

Протокол № 4

от «18» 09 2010г.

Утверждаю

Директор МОУ ДОД ДЮСШ

"Олимпиец"

_____ Т.И.Смотрина

«25» 09 2010г.

Принята

Тренерско-педагогическим советом

Протокол№ 4

от «25» 09 2010г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15-18 лет

Срок реализации — 3 года

Составитель: Павлов В.А.

Тренер-преподаватель

по греко-римской борьбе

Воркута
2010

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ 4
2.1. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ 5
2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7
2.3. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ 9
2.4. КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 9
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 12
4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ 12
4.1. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ 12
4.2. ПЛАН-СХЕМА 19
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ 20
6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 20
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 26
7.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 26
7.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 30
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 37
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА 38
10. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 39
10.1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ 39
10.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ 41
10.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ 48
10.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОРЦОВ 53
10.5. ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ 55
10.6. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ 59
11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 76
12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 78

1. ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по греко-римской борьбе составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01г.; Положения о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987); «Нормативно правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

Спортивная школа «Олимпиец», являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На этапе спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики и России, улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта. В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапе спортивного совершенствования используются следующие показатели:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ «Олимпиец» в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях и судейских категориях по спорту», утвержденным постановлением Госкомспорта СССР М 8/7 от 23.12.88 г.), а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. С 1 по 30 июня организуется спортивно – оздоровительный лагерь (или работа по индивидуальным планам). Годовой объем работы – 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Этап спортивного совершенствования формируется из числа спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа спортивного совершенствования:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд города, края, федерального округа и страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

2.1. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ

Компоненты подготовки	**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**
Спортсмены	Спортсмены, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта от 16 лет до 21 года, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Тренеры	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий, имеющие лицензию на ведение занятий по греко-римской борьбе
Технико-тактическая подготовка	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Условия подготовки	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования обшей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды и выход в сборные команды края и страны
Основные задачи по видам подготовки: *а) Идейно-патриотическое и нравственное воспитание*	Формирование общественного сознания, патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира

б) Теоретическая подготовка	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки борцов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
в) Специальная психологическая подготовка	Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
г) Физическая подготовка	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Питание	В условиях тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические; физиотерапевтические - душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические - поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО и ОО), тестирование физической и специальной подготовленности, анализ технико-тактической подготовленности
Система контроля: а) организации системы подготовки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике греко-римской борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения
в) специальной психологической подготовки	• Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; • определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; • контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; • определение коэффициента надежности.
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.
д) технико-тактической подготовки	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
ж) инструкторская и судейская практика	Получение в процессе проведения тренировочных занятий и соревновательной подготовки навыков в организации и проведении тренировочных занятий (в качестве инструкторов-общественников) и судейской практики.
Ограничения функционирования	Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии
Ожидаемые результаты	Выход и закрепление в сборных командах города, республики, страны; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

В связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от б до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2.3. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Наименование этапа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
СС до года	-	-	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП Выполнение КМС
СС свыше года	-	-	28	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП Выполнение КМС

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана. Так во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований).

2.4. КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В ДЮСШ «Олимпиец» разработаны приемно-переводные нормативы по греко-римской борьбе.

Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования 1 года года обучения

№№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-59 кг					60-83 кг					св.84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5	4,9	4,8	4,7	4,6	5	4,9	4,8	4,7	4,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
4	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
5	Челночный бег 3Х10 м с хода (с)	7,4	7,2	7	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
6	10 кувырков вперед (с)	17,6	17,2	16,8	16,4	16	17,6	17,2	16,8	16,4	16	17,6	17,2	16,8	16,4	16
7	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	12	11,5	11	10,5	10	12	11,5	11	10,5	10	12	11,5	11	10,5	10
8	Забегание на мосту: 15 - влево, 15 - вправо (с)	43	41	39	37	35	46	44	42	40	38	48	46	44	42	40
9	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	28	26	24	22	20	30	28	26	24	22	32	34	36	38	40

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группу СС - 2 г.о.

Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования 2 года обучения

№№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-59 кг					60-83 кг					св.84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	5,3	5,2	5,1	5	4,9
2	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	52	57	62	67	72	57	62	67	72	77	42	47	52	57	62
4	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
5	Челночный бег 3Х10 м с хода (с)	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,2	7	6,8	6,6	6,4	7,6	7,4	7,2	7	6,8
6	10 кувырков вперед (с)	17,2	16,8	16,4	16	15,6	17,2	16,8	16,4	16	15,6	17,2	16,8	16,4	16	15,6
7	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	11,5	11	10,5	10	9,5	11,5	11	10,5	10	9,5	11,5	11	10,5	10	9,5
8	Забегание на мосту: 15 - влево, 15 - вправо (с)	40	38	36	34	32	42	40	38	36	34	44	42	40	38	36
9	Перевороты на мосту: 15 раз (с)	26	24	22	20	18	28	26	24	22	20	30	28	26	24	22

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при экспертной оценке - 27 баллов

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группу ВСМ

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

Учебный план для групп спортивного совершенствования

№	Разделы подготовки	СС до года	СС свыше года
1	Теоретическая подготовка	44	56
2	Общая физическая подготовка	232	178
3	Специальная физическая подготовка	290	360
4	Технико-тактическая подготовка	340	410
5	Психологическая подготовка	60	68
6	Соревновательная подготовка	74	90
7	Инструкторская и судейская практика	28	34
8	Приемные и переводные испытания	28	28
9	Восстановительные мероприятия	140	220
10	Врачебный и медицинский контроль	12	12
Общее количество часов		1248	1456

4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Учебный материал должен содержать, как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации учебно-тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

4.1. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать, как сложную динамическую саморегулирующую систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы);
- систему контроля, за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;

в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

г) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

б) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;

7) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование:

Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллективов, команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

Статический аспект планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между от дельными сторонами подготовки — между отдельными видами физических упражнений в школьной программе физического воспитания, между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т.д. – на относительно длительный период занятий (годичный цикл тренировки, учебный год и т.п.).

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;

д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции:

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и состояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой ОПЫТ теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

а) параметры величин (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические на грузки);

г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воз действия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям

(явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются, прежде всего, в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

а) по специализированности, т.е. по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) по направленности, т.е. по распределению в определенной последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

в) по величине и координационной сложности, т.е. в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годичное и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план под готовки спортсмено (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов

К документам ***текущего планирования*** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы.

Для групп спортивного совершенствования планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на два подготовительных периода (сентябрь — ноябрь, февраль — апрель), два соревновательных (декабрь — январь, май — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

4.2. ПЛАН-СХЕМА

годичного цикла и примерное распределение тренировочного материала для групп спортивного совершенствования

Структура годичного цикла	Месяцы												Всего за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
	Периоды												
	Соревновательный		Подготовит.		Соревноват.		Восстанов-ный, самоподг.		Подготовит			Соревнов	
	Этапы подготовки												
	СЭ	СПЭ		КПЭ	ЭНПС	СЭ		ВРЭ	ОПЭ	СПЭ		ЭНПС	
Соревнования:													
- учебные			X	X	X				X	X	X		
- контрольные				X	X						X	X	
- основные	X	X			**X**	X							
Количество схваток													
Учебный материал													
1. СПУ: - акробатика	6-8 упражнений в каждом занятии												
- самостраховка	4-6 упражнений в разминке												
- упражнения на мосту	Обязательный комплекс в разминке; 4-8 мин. В основной и заключительной частях занятий – решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту												
Комплексы для развития:													
- ловкости (координацию)	10-12 мин на каждом занятии												
- быстроты	10-12 мин на каждом занятии												
- скоростно-силовые качества	Круговые тренировки не менее 2-х раз в неделю по 40-60 мин.												
-аэробной выносливости	Кроссы не менее 2-х раз в неделю по 40-60 мин.												
II.Спец.иИгровые комплексы	10-15 мин. на каждом занятии												
III. Элементы ТТП:													
- приемы борьбы в стойке	Совершенствование «коронной» техники и тактики в комбинациях и схватках в процессе тренировочных занятий и соревнований												
- приемы борьбы в партере													
IV. Переводные и контрольные испытания	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
V. Восстановительные мер-я	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
VI.Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	
II. Врачебный контроль	ЭМО			УМ0			ЭМО		ЭМО		УМО		

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачи медицинского обследования в группах спортивного совершенствования являются: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется медицинским работником спортивной школы и врачом кабинета спортивной медицины.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Этап спортивного совершенствования – 1 г.о.

Содержание	Всего часов
Теория	
1. Просмотр и анализ соревнований	**8**
2. Установки перед соревнованиями	**6**
3. Влияние занятий борьбой на организм человека	**1**
4. Гигиена, режим и питание спортсмена	**1**
5. Врачебный контроль, спортивный массаж	**2**
6. Основы техники и тактики борьбы	**8**
7. Моральная и психологическая подготовка борца	**4**
8. Физическая подготовка борца	**4**
9. Правила, организация и проведение соревнований	**4**
10. Основы методики обучения и тренировки борца	**4**
11.Техника безопасности и профилактика травматизма	**2**
Итого часов	**44**

Этап спортивного совершенствования – 2 г.о.

Содержание	Всего часов
Теория	
1. Просмотр и анализ соревнований	**20**
2. Установки перед соревнованиями	**6**
3. Влияние занятий борьбой на организм человека	**1**
4. Гигиена, режим и питание спортсмена	**1**
5. Врачебный контроль, спортивный массаж	**2**
6. Основы техники и тактики борьбы	**8**
7. Моральная и психологическая подготовка борца	**4**
8. Физическая подготовка борца	**4**
9. Правила, организация и проведение соревнований	**4**
10. Основы методики обучения и тренировки борца	**4**
11.Техника безопасности и профилактика травматизма	**2**
Итого часов	**56**

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1 год обучения

Тема 1. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Тема 2. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма борца. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Изменения системы дыхания, показателей потребления кислорода, кислородного запроса и долга под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.

Органы чувств: зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий,

суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой.

Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Общие гигиенические основы жилищ и спортивных сооружений (освещение, отопление, вентиляция, санитарный режим).

Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебной и трудовой деятельности. Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований.

Физиологические основы закаливания холодом, нормирование закаливания холодным воздухом и водой.

Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн.

Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

Тема 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Роль, место и значение самоконтроля в системе врачебно-педагогических наблюдений при занятиях спортом. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, боли, сон (количество и качество), аппетит, состояние функции пищеварения, работоспособность, желание тренироваться. Изменение субъективных показателей в процессе тренировки и их оценка.

Объективные показатели самоконтроля: вес, динамометрия, потоотделение, пульс (количество ударов, наполнение, ритм), жизненная емкость легких, артериальное давление. Изменение объективных показателей в процессе тренировки и их оценка.

Методика частного массажа отдельных частей тела. Массаж задней поверхности тела: спины, шеи, верхних конечностей области таза, нижних конечностей. Массаж передней поверхности тела: нижних конечностей, груди, верхних конечностей, живота.

Тема 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилие (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема) момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательности взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций.

Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

Тема 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований.

Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.

Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями минувшего года).

Тема 10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основы обучения отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца выбор оптимального количества подготовительных упражняй и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

Тема 11. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Понятие об антисептике как комплексе мероприятий, направленных на уничтожение микробов в ране. Химические антисептические вещества: раствор перекиси водорода, перманганат калия, борная кислота, спиртовой раствор йода, раствор бриллиантовой зелени и др.

Биологические антисептические вещества (антибиотики) и способы их применения.

Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Инфицирование ран. Особенности оказания первой помощи при ранениях головы, грудной клетки и живота. Первая помощь при внутренних кровотечениях.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

2 год обучения

Тема 1. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

Тема 2. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Органы чувств: зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий борьбой.

Работоспособность борца и физиологические методы оценки физической работоспособности в спортивной борьбе.

Тема 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований – обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов.

Гигиеническое обеспечение тренировки борцов на учебно-тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях.

Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

Методика снижения веса борца (постепенного и форсированного) физическими упражнениями, ограничением питания, парной баней, сауной, медикаментозными средствами. Особенности питания борцов, снижающих вес.

Тема 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Комплексное определение и оценка состояния здоровья.

Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом.

Тема 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных движений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.

Тема 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и боевых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов.

Оптимальное боевое состояние спортсменов (ОБС). Характеристика физического, эмоционального и мыслительного компонентов ОБС. Способы достижения ОБС в процессе предсоревновательной подготовки, накануне соревнований, перед схваткой.

Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Принципы выбора средств и методов для индивидуальной общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки.

Тема 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований.

Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

Тема 10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Основы обучения отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы обучения, задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка.

Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы: выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между обще-подготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений, технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения; выбор

рациональной последовательности освоения различных обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.).

Тема 11. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Правила поведения при тренировке в горах. Понятие об асептике как способе борьбы с хирургической инфекцией. Стерилизация предметов, которые могут соприкасаться с раной. Перевязочный материал и его стерилизация. Простейший хирургический инструментарий и его стерилизация. Шприцы, их стерилизация и применение. Обработка рук и обезвреживание перчаток.

Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела.

Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ «Олимпиец» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, республике.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

• гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

• комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

• единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

• государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

• нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

• профессиональные качества (волевые, физические);

• социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);

• социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

• мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

• приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

• преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

• развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

• формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

• развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

• преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

• высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;

• мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

• постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

• высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной *выносливости спортсмена.*

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить па протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность - отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивном коллективе, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат

спортивного коллектива, являются *социальный, психологический, профессиональный* и *бытовой факторы,* комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями *социального фактора* являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями *профессионального фактора* выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям *психологического фактора* относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при

подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных и именитых спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных и именитых спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

7.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В финал крупных соревнований по борьбе выходят спортсмены, имеющие примерно равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с очень высокой конкуренцией нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть примеры, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финал. А борцы, не входящие в число

явных фаворитов, благодаря предельной волевой мобилизации, добивались выдающихся результатов.

Достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства борцов осуществляется в процессе напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. На протяжении многих лет спортсменам приходится преодолевать экстремальные физические и психоэмоциональные нагрузки.

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей борца, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов. Необходимо обеспечить точную дозировку средств и методов психологического воздействия, осуществляемого главным образом через тренировочные и соревновательные нагрузки, с учетом индивидуальных свойств личности, текущего состояния, конкретных задач подготовки.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так для борцов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, спортсменам со слабой нервной системой — планировать их следует с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью.

Особое значение при подготовке борцов должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность, прежде всего волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются борцы, весьма разнообразны. Например, навязанный соперником атакующий стиль борьбы справедливо расценивается как внешний фактор. А наступающее утомление в ходе поединка — внутренний фактор. И в том и в другом случае борцу необходимо преодолеть оба эти фактора, что достичь успеха. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества борца. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена, прежде всего, на формирование способностей к перенесению значительных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок. Современный уровень развития спорта предъявляет очень высокие требования, которые для многих, даже талантливых спортсменов оказываются непосильными.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

– достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;

– ориентация спортсменов на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировочный труд, огромная самоотдача (как в тренировках, так и в повседневной жизни) и талант;
– воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же спортсмен настраивается на то, чтобы «не проиграть», то шансы его на большую победу незначительны;
– создание здоровой конкуренции в секции, группе, команде;
– формирование традиций спортивной школы, секции, команды, в которых должен быть наглядно представлен тернистый путь к победе лучших представителей своего коллектива. Психологическая переносимость нагрузок нередко является лимитирующим фактором роста спортивного мастерства. Снижение психологической переносимости нагрузок имеет место при смене режима или обстановки тренировки. Например, при попадании молодого борца на учебно-тренировочный сбор с участием более сильных и квалифицированных спортсменов — в сборные команды. Помимо возросших тренировочных нагрузок молодой борец испытывает и дополнительную психологическую нагрузку, связанную с Желанием самоутвердиться, доказать правомерность своего включения в команду, после перенесенных травм и заболеваний.

Цель психологической подготовки к соревнованиям может быть сформулирована как формирование такого психического состояния, которое позволит полностью реализовать достигнутый в тренировках потенциал функциональной, физической* технической, тактической готовности и в итоге добиться успеха в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка — многолетний процесс развития и совершенствования свойств личности, психических качеств и умений, составляющих основу индивидуального стиля деятельности.

Наиболее рациональным представляется путь возможно более полного развития ведущих у данного спортсмена психических качеств и компенсация негативных качеств.

Специальная психологическая подготовка осуществляется при подготовке к конкретным соревнованиям либо в случаях серьезных недостатков, срывов психологической подготовленности спортсменов.

Основные задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию: определение соревновательных целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высоком результате.

Таким образом, индивидуализация подготовки борцов к соревнованиям основывается, прежде всего, на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование «боевой уверенности». При этом значительные возможности индивидуализации связаны с особенностями темперамента, его проявлениями в сложных, стрессовых условиях.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это прежде всего отвлечение от мыслей об исходе соревнований, самоодобрение, самоубеждение и самоприказы. Широкое использование в практике борьбы получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировованной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией па движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же –

развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки спортсмена.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В современной спортивной борьбе дальнейший рост спортивных результатов не может быть обеспечен механическим повышением тренировочных нагрузок. Но чем выше подготовленность борца, тем большая величина воздействия нагрузок на его организм способна приводить к прогрессивному повышению специальной работоспособности. Поэтому возрастает значение комплекса вспомогательных факторов, обеспечивающих эффективную адаптацию организма к этим нагрузкам. Процессы восстановления работоспособности в системе подготовки борцов должны рассматриваться в неразрывном единстве.

На сегодняшний день спортивная физиология располагает достаточно полными данными об особенностях восстановления работоспособности спортсменов в зависимости от характера тренировочной работы, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, функционального состояния спортсмена, специфики вида спорта и т. п. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы — важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Основными являются педагогические средства, обеспечивающие эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и т. п.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины (белково-глюкозный витаминизированный шоколад, белковое печенье, фруктово-ягодные соки, настой шиповника, экстракт элеутерококка, женьшеня, «Ундевит», «Аэровит», «Декамевит» и др.), физио - и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню. Кроме того для восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, аэронизацию, солюкс, ионофорез ультразвук и т. II.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Организм спортсмена адаптируется к восстановительным мероприятиям. Поэтому их необходимо использовать рационально и в тех случаях, когда это диктуется целями подготовки. Борцам необходимо следить за своим самочувствием после использования различных восстановительных процедур, учитывать показатели врачебного и педагогического контроля, результаты выступления на соревнованиях с тем, чтобы найти оптимальные варианты построения тренировочных занятий и используемых восстановительных средств.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны совершенствоваться по методике обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения:

- совершенствование показа и выполнения различных физических упражнений;
- совершенствование проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия;
- совершенствование навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям;
- приобретение навыков проведения основной части занятия;
- обучение и совершенствование ведения записей технико-тактических действий.

Кроме того должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их отдельные части по заданию тренера. Должны уметь составлять планы тренировочных сборов.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть совершенствование и приобретение новых навыков:

- совершенствование судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секунданта, судьи-информатора;
- приобретение навыков руководителя ковра;
- совершенствование особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;
- совершенствование определения оценки технических действий в схватке;
- совершенствование оценки пассивности;
- совершенствование определения поражения в схватке за нарушения правил;
- приобретение навыков организационной работы по подготовке и проведению соревнований;
- обучение по составлению положения о соревнованиях;
- изучение особенностей судейства соревнований.

На этапе спортивного совершенствования занимающиеся должны овладеть навыками по оформлению судейской документации:

- изучение особенностей судейства соревнований;
- заявка от команды;
- протоколы взвешивания;
- акт приемки места проведения соревнований.

10. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

10.1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Техника борьбы — это определенная система действий, направленная на достижение победы, совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и в партере.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе.

Борец, владеющий высокой техникой борьбы, часто побеждает даже физически более сильного противника. Для этого он использует такие действия, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приемов, защит и контрприемов, обеспечивающих выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Выполнение технического действия во многом определяется исходными положениями борцов; к ним могут быть отнесены виды стойки борца, положения в партере, дистанция между борцами и виды захватов.

Стойка может быть: высокая, средняя и низкая, правая, левая и фронтальная. Наиболее часто применяются высокая и средняя стойки, низкая стойка применяется для осуществления защитных действий.

Партер: высокий и низкий. Это исходные положения для начала борьбы. Все остальные положения при борьбе в партере переходные, среди них: на коленях (или на одном колене одной ноги, вторая — выпрямлена назад, с опорой бедром о ковер), лежа на груди, лежа на боку, сидя, а также положения моста и полумоста.

Дистанции (расстояния между борцами в стойке): вне захвата, дальняя, средняя, ближняя (вплотную). Дистанция определяется как исходное положение для проведения атаки и зависит от выполненного захвата: кистями; сгибом локтя; между плечом и туловищем; обхватом.

Борцы ведут поединок в захвате на дальней, средней и ближней дистанциях. Во время схватки вне захвата долго находиться нельзя. За нахождение в таком положении в течение 20—30 с судьи наказывают предупреждением. Поэтому захваты являются важнейшим элементом единоборства. Для того чтобы создать или выбрать благоприятный момент для атаки, необходимо провести разведку боем, т. е. уметь создать определенный фон ведения поединка. Его создают сочетанием захватов с упорами, передвигаясь по ковру и постоянно воздействуя на противника.

Все выполняемые захваты условно могут быть разделены на четыре группы в зависимости:

– от направленности: блокирующие, сковывающие, атакующие;

- от того, чем осуществляются: кистью, сгибом плеча и предплечья, между плечом и туловищем, между шеей и плечом с предплечьем, обеими руками с соединением кистей (такие захваты называют обхватами); соединение рук осуществляется тремя основными способами: в крючок, захватом своей руки за запястье и ладонь в ладонь;

– от того, за что осуществляется захват: за кисть, предплечье, плечо, шею, туловище;

– от особенностей: прямые и обратные: одинарные и комбинированные, через одноименную или разноименную руку; из-под одноименной или разноименной руки, через (под) одноименное или разноименное плечо.

Основу защитных действий в борьбе наряду с блокирующими захватами представляют упоры.

Упоры могут быть разделены на две группы, в зависимости:

– от того, чем создают упор: рукой или руками (кистью, предплечьем, плечом), ногой (бедром, коленом, голенью), головой, грудью;

– от того, куда создают упор: в голову, шею, туловище, грудь, живот, бок (левый, правый); руку (плечо, предплечье, кисть); ногу (бедро, голень, стопу).

При изучении различных захватов необходимо занимающихся научить освобождению от захватов, их несколько:

- при захвате запястья — сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- при захвате одноименного запястья и плеча — упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить её;
- при захвате обеих рук за запястье — сделать резкий рывок руками на себя и, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястье;
- при захвате рук сверху — упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- при захвате рук снизу — опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- при захвате разноименной руки и шеи — приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) — приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

  при захвате шеи с плечом сверху а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- при захвате туловища двумя руками спереди — приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- при захвате туловища с рукой — захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку — в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

10.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

По правилам соревнований схватка борцов начинается в стойке, в стойке же она продолжается, если борцы ведут пассивную борьбу в партере.

Технические действия, используемые борцами в стойке, могут быть отнесены к следующим группам: 1) переводы; 2) броски; 3) сваливания (сбиванием и скручиванием).

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

Переводы в партер по технике выполнения очень разнообразны. Их проводят с различными захватами: за руку, за руку и за шею, за шею и туловище, за одно туловище. Приемы данной группы отличаются не только захватами, но и способами выполнения (рывком, нырком, вращением).

Результатом выполнения этих технических действий является перевод атакуемого в положение нижнего. Эти приемы помимо выигрышного балла дают возможность борцам, хорошо освоившим борьбу в партере, действовать в удобном для них положении.

Переводы в партер не требуют значительной физической силы, они доступны для усвоения занимающимися в первые месяцы занятий. Переводы в партер легко связываются в комбинации с другими приемами.

БРОСКИ

В результате выполнения бросков атакующий после реализации плотного захвата за руку, руку и шею (или туловище), руку с туловищем или только за туловище отрывает противника от ковра и, перебрасывая его через себя, бросает его спиной на ковер.

В группу технических действий, называемых «бросками», входят: 1) броски подворотом (через спину); 2) броски наклоном; 3) броски через плечи (мельницы); 4) броски прогибом.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и туловища (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
Перевод выседом	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить	а) Перевод нырком с захватом за ногу

захватом ноги через руку	руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону

СВАЛИВАНИЯ

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

БРОСКИ НАКЛОНОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад –	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом

	разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		

БРОСКИ ПОВОРТОМ (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища (зашагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке:

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партере;
- переводы захватом за ноги;
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

10.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Партер — положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками. В положении высокого партера спортсмен упирается в ковер прямыми руками, плечи приподняты. В положении низкого партера борец упирается в ковер предплечьями рук, грудью касается ковра или лежит на животе.

Высокий партер создает благоприятные условия для маневрирования, нападения или выхода наверх, низкий партер чаще используется в защитных целях.

Борьба в партере начинается с того, что нижний борец, приняв положение высокого партера, должен упереться в ковер руками и не двигаться до тех пор, пока арбитр не даст свисток к началу борьбы и верхний борец не коснется его спины ладонями. Верхний борец располагается сзади или сзади—сбоку от нижнего.

Техника борьбы в партере имеет следующие группы технических действий: 1) перевороты; 2) броски; 3) выходы наверх (в положение верхнего борца); 4) удержания (дожимания и уходы с моста).

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты — наиболее распространенная группа технических действий в партере, при выполнении которых верхний борец, скручивая туловище нижнего, переворачивает его спиной к ковру.

Перевороты выполняются скручиванием, забеганием, переходом, накатом, перекатом, прогибом. Они осуществляются через голову, плечо, бок или в сторону ног различными захватами рук, туловища, шеи нижнего борца.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо,	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием		

захватом дальних руки и голени	выпрямить захваченную ногу и освободить ее	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

ПЕРЕВОРОТЫ ЗАБЕГАНИЕМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом запястья
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватом руки под плечо

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра		
Переворот перекатом обратным захватом туловища	Лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	а) Переворот через себя выседом и захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход наверх подседом с захватом разноименного запястья.
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову	Упереться руками в ковер, прогнуться	Мельница назад захватом рук под плечи
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Не дать выполнить захват шеи и бедра	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Лечь в низкий партер, поднять голову вверх	Накрыть ближней ногой

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕХОДОМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подвотом захватом руки за плечо

ПЕРЕВОРОТЫ РАЗБЕГАНИЕМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком	Перевод выседом, накрыть ближней ногой

ПЕРЕВОРОТЫ НАКАТОМ

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

БРОСКИ НАКЛОНОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь	

БРОСКИ ПРОГИБОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом

Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	Бросок подворотом с захватом руки через плечо
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги		

ДОЖИМЫ, УХОДЫ И КОНТРПРИЕМЫ С УХОДОМ МОСТА

Приём	Защита	Контрприём
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку	Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		
Дожимы захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего	Накрывание забеганием в сторону от атакующего
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.
- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере:

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;
- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении;

- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита.

10.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОРЦОВ

Техническую подготовленность в греко-римской борьбе нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором выполнение технических действий (приемов) обусловлено уровнем развития физических качеств, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена,

Для современной технологии подготовки квалифицированных борцов в условиях неспортивного вуза характерно поэтапное освоение больших по объему и' интенсивности нагрузок при параллельном совершенствовании различных компонентов спортивно-технического мастерства.

Рост спортивного результата в борьбе обеспечивается преимущественно повышением уровня специальной физической подготовленности спортсмена и его способностью полнее реализовать растущие моторные возможности. Техническая подготовка в борьбе — это постоянно изменяющийся, совершенствующийся элемент спортивного мастерства. Такое совершенствование может быть плодотворным и эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханически целесообразной структуры приемов, соответствующей реальному уровню физической подготовленности спортсмена.

Совершенствование технического мастерства и специальной физической подготовки — тесно взаимосвязанные и взаимообусловленные составляющие многолетней системы подготовки спортсмена. Повышение моторного потенциала несет в себе возможность дальнейшего совершенствования технического мастерства борцов.

Специализированное развитие скоростно-силовых способностей и систем энергообеспечения напряженной мышечной работы выступает в качестве определяющего фактора для совершенствования технического мастерства. Повышение уровня специальной физической подготовленности должно предшествовать углубленной работе над техникой.

Необходимо с самого начала правильно организовать техническую подготовку, рационально согласуя ее с физической и планомерно совершенствовать ее в соответствии с растущим уровнем специальной физической подготовленности.

В процессе обучения и совершенствования техники приемов борьбы могут быть выделены силовые, пространственные и временные компоненты структуры двигательных действий, выполняемых борцами.

Анализ структуры отдельных приемов и уровня развития физических качеств показывает их тесную взаимосвязь.

В теории и практике подготовки борцов греко-римского стиля наряду с понятиями «физические качества», широко используются определения «двигательных способностей» спортсменов.

Концепция физических качеств предполагает изолированное и независимое проявление отдельных физических качеств, например выносливости или только силы, в спортивной деятельности и методику их преимущественного развития.

В соответствии с положениями современной концепции «двигательных способностей» их основу составляют морфофункциональные адаптационные процессы в организме, происходящие под влиянием целенаправленной двигательной деятельности.

В процессе спортивной деятельности практически ни одна двигательная способность не может проявиться изолированно, а обеспечивает спортивную деятельность только в интегрированном качестве.

В самом деле, для того, чтобы во время поединка борцов провести такой сложный прием, как бросок прогибом, спортсмену недостаточно обладать только могучими силовыми способностями, высокими скоростными и координационными способностями, но необходима и значительная двигательная выносливость.

Содержание спортивной тренировки борцов по сути дела сводится к целенаправленному развитию специальных двигательных способностей атл етов с использованием специфической двигательной деятельности.

В процессе физической подготовки борцов решаются три крупные задачи: укрепление здоровья, формирование телосложения и совершенствование физических (двигательных) качеств.

Под физическими качествами следует понимать функциональные возможности организма, определяющие степень двигательной одаренности.

Специалисты различных стран до сих пор не пришли еще к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Поэтому в данной работе рассмотрены подходы и понятия, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, выделяющей пять физических качеств: скорость, силу, выносливость, гибкость,

ловкость. В последнее время скоростные и силовые способности спортсменов рассматриваются интегрирование как скоростно-силовая подготовленность.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на повышение эффективности тренировочного процесса и рост достижений в спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида борьбы и особенностями соревновательной деятельности в нем.

10.5. ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Тактика борьбы — это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка. Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов: тактика проведения отдельных технических действий; тактика ведения схватки; тактика участия в соревнованиях. Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий:

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Тактика проведения технических действий заключается в знании и умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, а также в умении создавать их, пользуясь различными способами подготовки.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки:

А. Благоприятные условия, когда противник защищается.

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в греко-римской борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом.

Б. Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредотачивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время' атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»).

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и складывающейся ситуации в ходе схватки.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности- борца. Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности:

– тактику непрерывных атак,

– тактику эпизодических атак (спуртов).

Иногда такой вид тактики называют натиском. Тотальный натиск в течение всей схватки могут осуществлять борцы, превосходящие соперника в специальной выносливости и уверенные в своем превосходстве.

Иногда натиск сочетается с прессингом. Цель прессинга те не дать сопернику осуществить надежный захват, по возможности утомить его.

Средства осуществления прессинга — энергичная деятельность, включающая рывки, толчки, продергивания, кратковременные блокировки (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук противника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с выведением из равновесия).

Прессинг часто применяют выносливые и сильные борцы против техничных, но менее выносливых, чтобы не дать последним подготовить и выполнить прием, утомить их. На не очень опытных судей подвергшийся прессингу борец производит впечатление пассивного, так как он не суетится, а стремится к захвату, который у него не получается. Этот борец получает предупреждение, рискует, выполняет прием без надежного захвата и проигрывает.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего борцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать, особенно, когда атака плохо подготовлена.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредотачивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Иногда такой тактики придерживаются хорошо знающие друг друга борцы, но при этом каждый из них подстерегает соперника, чтобы встретить его атаку контрприемом. Такое единоборство требует выдержки, уверенности и хорошей реакции. Однако следует иметь ввиду, что в соответствии с новыми правилами, отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности расценивается как пассивность и наказывается предупреждением.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

ПОСТРОЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА СХВАТКИ

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия' в предстоящей встрече.

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе.

План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы: цель схватки и основные пути и средства, которыми борец хочет добиться поставленной цели.

В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке.

Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как борец рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду, что борец, сумевший первым получить преимущество в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении. Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей борца и его противника.

Если борец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой борцом для данной схватки. Решительные действия, требующие плотного захвата, лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки, например, перевод в партер захватом туловища, легче выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на вторую половину схватки;

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тактика участия в соревнованиях — умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы:

После взвешивания и жеребьевки борец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице: Это дает возможность определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в соревнованиях; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, борец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Не менее важно предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании уровня мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке**,** рекомендуется вести таблицу хода соревнований

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны участвовать в течение года в 6-8 соревнованиях.

Необходимо применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцом не ниже кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

В течении года необходимо проводить не менее 8-10 тренировочных сборов в год;

Необходимо проводить тренировочные схватки различной продолжительности: 4-6 схваток в течение одного занятия в день борьбы с разными партнерами, с партнерами различными по весу, росту, силе, быстроте и т.д.; с различными заданиями; в различных положениях (партере, стойке).

10.6. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе важное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств или двигательных способностей (качественных психо-моторных характеристик спортсмена).

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

Специалисты до сих пор не пришли к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Поэтому в этом пособии рассмотрены подходы, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, выделяющие пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость (координация). В последние годы качества силы и быстроты иногда объединяются в скоростно-силовую подготовленность. ,

Физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к развитию силовой выносливости спортсменов.

Стремясь демонстрировать высокую активность на протяжении шести минут, а часто девяти минут практически непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер постоянно совершенствует разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

Вместе с тем необходимо помнить, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцу необходимо оптимальное сочетание всех двигательных качеств, но особое внимание необходимо уделить совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.

Физическую подготовку разделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). В процессе одного большого цикла тренировки сначала используются средства ОФП (для создания фундамента физической подготовки), затем на ее основе проводится СФП, на базе которой происходит дальнейшее повышение двигательных способностей спортсмена.

Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, его телосложение, организм спортсмена становится совершеннее. А чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии отдельных двигательных качеств. Необходимо учитывать важнейшую роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию (например, продолжительный бег, лыжные прогулки, гребля и т. п.), проводимых на свежем воздухе и заставляющих более активно работать все органы и системы человека. С помощью упражнений, оказывающих более локальное влияние, укрепляют отдельные звенья организма. Особенно важно через

использование средств ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида борьбы. Функция СФП заключается не только в развитии специальных физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида борьбы двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности.

Индивидуализация физической подготовки борцов направлена на:

- расширение функциональных возможностей организма;
- содействие полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- целенаправленное развитие специальных физических качеств;
- выработку навыков преодоления противодействия соперника при выполнении технико-тактических действий;
- совершенствование способности к наиболее полной реализации своего потенциала в структуре излюбленных (коронных) приемов;
- экономизацию выполнения двигательных действий. .

В процессе развития двигательных качеств одновременно совершенствуется техника и тактика спортсмена, его волевые и специальные психические способности.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

В силовой подготовке борцов можно выделить два основных направления:

- всестороннее развитие силовых способностей, обеспечивающее необходимый уровень двигательной деятельности и являющееся предпосылкой эффективной специализированной тренировки в борьбе ;
- развитие специфических силовых способностей, соответствующих требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе.

Развитие силы мышц происходит только тогда, когда в них систематически развивается значительное, близкое к максимальному, напряжение. Создавать такое напряжение в мышце можно различными способами: путем выполнения движений с преодолением внешних отягощений, упражнений с сопротивлением, с поглощением кинетической энергии движения снаряда или частей собственного тела, воздействием электрическим раздражителем (электростимуляционная тренировка) и др.

При использовании средств силовой подготовки необходимо учитывать, что:

- тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства;

– применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему функциональному состоянию организма спортсмена;
– следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства;
– тренирующий эффект комплекса средств определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их временным интервалом.

Совершенствование силовых возможностей спортсменов строится, во-первых, на создании в мышцах всевозрастающих напряжений и, во-вторых, на использовании принципа «сопряженного воздействия», т. е. в стремлении добиться структурного и функционального соответствия используемых силовых упражнений и соревновательных движений.

В спортивной литературе встречается много методов силовой подготовки. Среди них наиболее удачной является следующая классификация методов развития силы:

– Динамические методы:

а) метод повторных упражнений — упражнения повторяются на одном уровне усилий: величина усилий 50—60% от максимального; число повторений в одном подходе 20—30; число подходов 5—6; отдых между ними 1—2 минуты;

б) метод постепенно возрастающих отягощений: повторение упражнения со сменой уровня усилий; величина усилий 50—80% от максимального; число повторений в подходе 5—15; число подходов 3—5; отдых 2—3 минуты;

в) метод больших и максимальных усилий: воспитывается способность проявлять наибольшую силу : Упражнения повторяются с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе, величина усилий 80—95% от максимального; число повторений в подходе 1—3; число подходов 2—4; отдых — 3—5 минут.

– Ударный метод развития силы.

Идея ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц заключается в стимулировании мышц ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. То есть под упражнениями ударного характера подразумеваются упражнения, для которых свойственен быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующие рекомендации:

– Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения.

– Амортизационный путь должен быть минимальным, но в то же время достаточным, чтобы создать в мышцах ударное напряжение. Поэтому стартовая поза должна соответствовать избранному виду борьбы (определенная стойка, позы при борьбе в партере).

– Ударной тренировке должна предшествовать хорошая разминка с интенсивной проработкой рабочих групп мышц.

– Дозировка ударного упражнения не должна превышать 5—8 движений в одной серии. Точная дозировка определяется и уровнем подготовленности занимающихся.

В исследованиях, выполненных известными специалистами на борцах, доказано, что путем активного влияния на ход развития взрывной силы можно добиться существенных положительных сдвигов в более сжатые сроки.

Упражнения со значительными отягощениями (60—90%) содействуют повышению абсолютной силы и способствуют развитию взрывной силы.

Упражнения с малыми отягощениями (30% от максимума) при сохранении специфической структуры движения дают возможность совершенствовать технические приемы и их элементы с более высокой скоростью, чем соревновательная, что хорошо стимулирует развитие скоростного компонента взрывной силы.

При использовании соревновательных отягощений наряду с развитием взрывной силы совершенствуются и технические действия, поскольку в этих упражнениях сохраняется внешняя и внутренняя структура приема.

– Изометрический метод развития силы.

Применяется в большей степени для развития абсолютной силы, когда не требуется быстрого развития мышечного напряжения (удержание соперника). Изометрический метод развития силы используется в сочетании с динамическим.

С помощью изометрических (статических) упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы. В процессе борьбы статические позы, удержания встречаются достаточно часто (удержание на мосту, захват и удержание руки и др.).

При выполнении изометрических упражнений необходимо иметь в виду, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается 5—6 секунд. При этом рекомендуется плавно (около 1,5—2 секунд) наращивать усилия и снижать их.

– Развитие силы по методу круговой тренировки.

Метод круговой тренировки получил широкое распространение в подготовке борцов. Суть метода заключается в том, что по правилу последовательного воздействия (по станциям) подбирается ряд упражнений, которые выполняют серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы.

В комплекс средств круговой тренировки включают физические упражнения общего, специального или смешанного воздействия. Метод может быть использован как для развития и совершенствования отдельных физических качеств, так и для их комплексного развития. Круговая тренировка может проводиться на всех этапах годичного цикла. Ее содержание и формы проведения, естественно, меняются. На первых этапах подготовки она имеет преимущественно общеподготовительный характер, на последующих более выраженную специально-подготовительную, а затем и «поддерживающую» направленность.

– Нетрадиционные методы развития силы.

К ним можно отнести;

А) Метод электростимуляционной тренировки. Установлено, что сила сокращения, развиваемая мышцами под воздействием электрического тока, может превышать максимальную произвольную силу этих мышц. Электрическое раздражение задается токами звуковой частоты, которые безболезненны и хорошо переносятся спортсменами. Прирост силы под воздействием электростимуляции значителен, особенно на начальных этапах использования метода, и превышает эффект традиционных методов развития силы.

Б) Метод предварительного пассивного растяжения мышц. Суть его в том, что непосредственно перед силовой работой мышцы подвергаются различным способам растягивания. Установлено, что такое предварительное растяжение мышц позволяет получить не только срочный, но и отставленный тренировочный эффект.

В) Метод безнагрузочного напряжения (т. е. игра мышцами за счет волевых усилий). В практике спорта применяется широко, т. к. позволяет стимулировать напряжение определенных групп мышц, когда отсутствует возможность выполнения упражнений с отягощениями. Этот метод используется также и в лечебной физкультуре в целях реабилитации.

Проявление мышечной силы зависит от многих факторов:

– Личностно-психические возможности человека, которые обусловливают реальную готовность к интенсивным мышечным напряжениям, в том числе эмоциональные и волевые факторы, способствующие максимальной мобилизации функциональных возможностей двигательного аппарата на преодоление препятствий действию.

– Факторы, обусловленные влиянием центральной нервной системы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом и других влияниях на функции мышц.

В мышцах, где межмышечная и внутримышечная координация налажена хорошо, в одномоментное сокращение включается больше двигательных единиц.

– Собственно мышечные факторы, определяющие физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относятся сократительные свойства мышц (зависящие, в частности, от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных, относительно медленно сокращающихся ферментов мышечного сокращения), физиологический поперечник и масса мышц, а также качество межмышечной координации.

На прирост силы спортсмена влияют следующие основные педагогические факторы:

-объем нагрузки;

- быстрота выполнения силовых упражнений;

- величина и характер отдыха;

- количество упражнений в подходе;

- количество подходов;
- организованность и трудолюбие спортсмена;
- волевая подготовка спортсмена;
- количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном);
- систематическое, планомерное и обоснованное использование силовых упражнений;
- разнообразие комплексов силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация развития силы).

Оценить силовую подготовленность борцов можно с помощью тестов, а также с помощью различных инструментальных устройств, например, таких:

1. Динамометры (кистевой и становой).
2. Полидинамометры (позволяют регистрировать силу определенных групп мышц).
3. Тензодинамометры (позволяют регистрировать силовые и временные показатели, реакцию опоры, ускорения и т. п.).

СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА

Скоростные качества борцов определяются многими факторами. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Быстрота — это способность борца совершать действия в возможно короткий отрезок времени.

Принято различать следующие основные формы ее проявления:

-быстрота движения (приема) в целом;
-быстрота реакции;
-быстрота одиночного движения;
-быстрота начала движения;
-частота движений.

Установлено, что указанные формы проявления быстроты слабо или почти не взаимосвязаны между собой. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки борцы должны уметь расслаблять мышцы, которые не работают в данный момент, а также обладать хорошей скоростной выносливостью.

С целью совершенствования скоростных качеств используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненный условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный.

Метод облегченных условий— многократное повторение движения с предельной быстротой в облегченных условиях (например, проведение приема с более легким или не сопротивляющимся партнером, выполнение броска с использованием наклонной платформы, которая облегчает усилия, необходимые для выведения партнера из равновесия).

Метод усложненных условий — выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Это схватки и специальные упражнения с более тяжелым по весу и сильным партнером, борьба на мягком ковре. Примером общеразвивающих упражнений может служить бег в подъем в максимально быстром темпе, рывки и толчки штанги с большим весом и др.

Метод обычных условий — многократно повторяются действия с предельно возможной быстротой в условиях, приближенных к соревновательным.

Метод «на внезапность» — максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный внезапно поданный сигнал (команду). Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком, однако лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор борца, т. к. это полнее будет отражать специфику поединка. В специальных упражнениях с партнером можно воздействовать не только на зрительный, но и на тактильный анализатор, что является очень важным средством для развития быстроты борца.

Соревновательный метод — воспроизведение схватки с различными заданиями в условиях тренировки. Одним из эффективных вариантов соревновательного метода являются поединки (схватки) с партнером, обладающим высокой быстротой реакции и действий.

Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не проявится усталость. При выполнении технико-тактического действия с максимальной быстротой ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема.

Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвиваюшие упражнения, выполняемые в максимальном темпе. Благотворно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20—30 метров), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот вперед и назад, сальто, кувырки и др.), толчки и рывки штанги и т.п.

Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно, основное внимание следует уделять им в подготовительной и в начале основной части урока. В подготовительном периоде тренировки быстроту развивают в основном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном — с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном — с помощью общеразвивающих упражнений.

Разработан ряд, достаточно проверенных методик, позволяющих судить о степени развития скоростных качеств. Вот некоторые из них:

– Максимальное количество бросков манекена прогибом в течение 20 секунд. Для высококвалифицированных борцов количество бросков равно 11—12 раз.

– Количество подтягиваний на перекладине за 10 секунд. Средний показатель для борцов высокой квалификации равен 7,2 раза.

– Пять бросков через спину. Средний показатель квалифицированных борцов равен 11,7 секунд.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость является наиболее важным физическим качеством, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов. Введение новых правил еще более повысило значение выносливости в борьбе. При прочих равных условиях выигрывает тот борец, который более вынослив.

Анализ соревновательной деятельности показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки или в дополнительное время из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость борца — это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, разные по характеру технические действия.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функциональные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира.

Понятие «выносливость» тесно связано с понятием «утомление». В большинстве случаев причиной прекращения работы или снижения ее эффективности является нарастающее утомление. Выносливость проявляется в способности противостоять нарастающему утомлению и продолжать заданную работу на его фоне.

Принято различать четыре основных типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. В спортивной деятельности представлены элементы всех типов утомления.

Специалисты выделяют три вида утомления:

– локальное;

– региональное;

– глобальное.

Выделяют также три стадии утомления:

– Компенсированное утомление.

На этой стадии борец, несмотря на некоторое снижение функционирования организма, может успешно вести схватку.

– Некомпенсированное утомление.

Сдвиги в организме значительны и это обстоятельство существенно сказывается на движениях и действиях борца.

– Истощение.

Сдвиги в организме столь значительны, что борец уже больше не в состоянии продолжать борьбу.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки со сменой партнеров, специальные упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятия в целом. Интенсивность выполнения физических упражнений, также как и их продолжи - тельность, может возрастать до определенного предела и в конечном итоге должна превзойти интенсивность нагрузки на соревнованиях.

Переменный метод состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно также выполнять общеразвивающие упражнения поточно-переменным методом, что дает нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке. Переменный метод характеризуется еще и тем, что от одной схватки к другой увеличивается число спуртов (взрывов), т. е. эффективных попыток резко атаковать или контратаковать соперника.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент.

Переменно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменно-интервальный метод рекомендуется использовать* когда борцы достаточно хорошо тренированы. Проведение схваток этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии, либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для развития выносливости используются тренировочные схватки с различными партнерами, с увеличением продолжительности поединка, с повторным Проведением нескольких схваток и т. д.

В процессе совершенствования выносливости используются методы в различном сочетании. Учитывая, что темп схватки зависит от каждого из борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество хорошо развито. Для того, чтобы в течении всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях по борьбе и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Совершенствование специальной выносливости начинается уже в подготовительном периоде и по мере приближения соревновательного периода ей уделяется все больше внимания, особенно на

этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем больше места отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

– увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
– увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности ;
– оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
– разработка режимов сбалансированного питания;
– определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки) с учетом индивидуальных особенностей борцов;
– выявление рациональных объемов скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;
– варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
– увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;
– тщательное планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
– использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, тренировка в условиях высокогорья и др.).

Повышение общей и специальной выносливости борцов — одна из важнейших проблем методики тренировки. Работоспособность борцов после тренировочных и соревновательных нагрузок может восстанавливаться как естественным путем, так и с помощью специально организованных педагогических, медико-биологических и психических средств восстановления. В настоящее время, в связи со значительной интенсификацией тренировочного процесса, в спортивной борьбе необходимо планировать не только основные компоненты тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, длительность и характер отдыха), но и эффективные комплексные средства восстановления.

Оценка общей и специальной выносливости борцов и контроль за выполняемой тренировочной работой позволяет тренеру объективно регулировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для оценки общей выносливости наиболее часто используются:

– Бег на длинные дистанции — 1—1,5—3 км.

– Гарвардский степ-тест (ИГСТ).

Результат теста характеризует выносливость борцов. Суть методики: показатель теста подсчитывается после восхождений спортсмена на ступеньку. Для взрослых высота ступеньки — 50 см, для юношей — 45 см. Частота восхождений — 30 подъемов в минуту. На счет «раз» испытуемый ставит ногу на ступеньку; на «два» — встает на нее обеими ногами и выпрямляет их; на «три» — опускает на пол одну ногу; на «четыре» — становится двумя ногами на пол. Темп восхождения — одно восхождение в 2 с. Время восхождения — 5 мин. Отдых — 1 мин сидя.

Затем в течение 30 секунд на 2, 3, 4 минутах восстановления регистрируется ЧСС. Индекс теста подсчитывает по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t_{сек} x 100}{(f_1 + f_2 + f_3) x 2}$$

где t — время выполнения теста;

f — показатель ЧСС за 30 с на 2, 3, 4 минутах восстановления. Критерии оценки выносливости для борцов высокой квалификации:

60 и менее — плохо;

70 условных единиц — удовлетворительно;

80 условных единиц — хорошо;

90 условных единиц — очень хорошо;

более 90 условных единиц — отлично.

3. Отжимание в упоре лежа.

Для определения специальной выносливости наиболее часто используются следующие тесты:

– Трехминутный тест (или 6-минутный).

Наиболее часто используется 3-минутный тест. Методика его проведения следующая: выполняются броски манекена в течение 3 минут (прогибом или через спину). Можно бросать партнера.

Первые 30 секунд — выполняется 5 бросков. (1 бросок за 6 секунд).

Вторые 30 секунд — спурт (т.е. максимальное количество бросков).

Подсчитываются и анализируются показатели ЧСС и количество бросков.

– Броски партнера до отказа (через спину).

Вес партнера ± 3 кг от веса тестируемого борца.

Броски выполняются в темпе 1 бросок за 4 секунд. Когда испытуемый нарушает ритм выполнения или прекращает выполнять, то секундомер останавливается.

– 10 бросков через спину (бедро).

Оценивается время выполнения.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость борца — это способность проявлять наибольшую подвижность в суставах с целью выполнения движений с оптимальной амплитудой. Гибкость зависит от особенностей суставных поверхностей, функционального состояния центральной нервной системы и тонуса мышц.

При развитии гибкости преследуют две цели:

– Повысить гибкость до оптимального уровня, необходимого для успешного овладения разнообразным, эффективным и надежным технико-тактическим арсеналом при высоком уровне физической готовности.

– Поддерживать этот оптимальный уровень во все периоды подготовки.

Гибкость имеет большое значение в борьбе. От уровня развития гибкости зависят не только пространственные и временные характеристики технических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях. К примеру, бросок проги бом выполняется с максимальной амплитудой разгибания бедра и туловища. Такое разгибание позволяет прилагать усилия не только в момент подбива, но и в завершающей фазе броска, что, в свою очередь, повышает его эффективность и усложняет сопернику выполнение накрывания.

Упражнения для развития гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть и того; и другого.

Различают два вида гибкости: активную, проявляемую борцом в собственных движениях, и пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил, создаваемых партнером, отягощением и т. д. Эти два вида гибкости связаны между собой.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30—40 раз.

Сильнейшее воздействие на уровень проявления гибкости оказывают внешние факторы среды (температура воздуха, время дня, влажность, атмосферное давление) и состояние организма спортсмена. Уровень проявления гибкости значительно ниже при низкой температуре и в состоянии утомления. v

Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление.

Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для плечевых суставов достаточно применять 40—45 повторений в одном занятии; для тазобедренных — 45—60; а для межпозвоночных — 60—65 повторений.

Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (ногами, руками), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером.

Есть более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

— забегания на борцовском или гимнастическом мосту;

– опускание на мост из стойки;

– имитация бросков прогибом, вращением («вертушка»);

– поочередные вставания на мост из исходного положения сидя спиной ,к партнеру и сцепив локти;

– пружинящие наклоны (вперед, в стороны) из исходного положения стоя спиной к партнеру, руки вверх в захвате. Гибкость измеряют в угловых градусах или в сантиметрах, а

также чисто визуально в ходе выполнения стандартных упражнений: например, наклон вперед в седе, руками достать пальцы выпрямленных ног, верхней частью туловища прикоснуться к бедрам. Для измерения гибкости используются методики:

- Борцовский мост. Отношение высоты (от поверхности ковра до поясницы) к длине (расстояние от головы до ног). Критерии оценки:

- отлично - от 1 и выше;

- хорошо - от 0,99 до 0,9;

- удовлетворительно -от 0,89 до 0,8.

А также используется визуальная оценка в баллах.

2. Наклон вперед стоя на возвышении (расстояние от края опоры до пальцев рук — ниже опоры):

- Отлично - 10 см;
- хорошо - 4 см;
- удовлетворительно - 3 см.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость — самое сложное и многозначное качество, из всех физических качеств. Понятие ловкости наименее точно определено и вызывает большие разногласия среди специалистов.

Наиболее распространенным и общепринятым определением ловкости можно считать следующее:

Ловкость — способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать их в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки.

Значение ловкости в борьбе чрезвычайно велико. Наличие хорошей ловкости является необходимым условием для овладения и совершенствования техники и тактики борьбы. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями действия противника.

Ловкость является, в известной мере, качеством врожденным и природные задатки к двигательным проявлениям ловкости у разных Людей различны, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями. Особых возможных ограничений для развития ловкости нет.

Ловкость является очень специфической двигательной способностью человека и ее развитие во многом определяется особенностями вида спорта. В борьбе этими особенностями являются: пространственная ориентировка, вестибулярная устойчивость, рациональность расслабления мышц, координация движений.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки, схватки по заданию и т. п.).

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Учитывая высокую вариативность действий борцов, а также постоянное изменение направленности их движения, особое значение придается сохранению динамического равновесия.

Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный).

При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: игры в теснения и касания; различные рывки и толчки; удержание равновесия — на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т. д.

Самым главным аспектом развития специфической борцовской ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

• оценка «5»— крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

• оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

• оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при пере ходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

• оценка «5»— крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обе ими ногами;

• оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

• оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

• оценка «5» — упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

• оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

• оценка «З» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

• оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

• оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна,):

• оценка «5» — с разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

• оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

• оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита — прием;

б) прием-контрприем — контрприем;

в) прием в стойке — прием в партере:

• оценка «5»— технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

• оценка «4» — технические действия выполняются с незначительны ми задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

• оценка «3» — технические действия выполняются со значительны ми задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал

Специально помещение, оборудованное для занятий общефизической и специальной подготовкой борца.

2. Раздевалка

Специальное помещение, оборудованное индивидуальными шкафчиками для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками, зеркалами, санитарными комнатами.

3. Душевая

Специальное помещение для соблюдения гигиены борца и принятия контрастных и релаксирующих душевых ванн, оборудованное достаточным количеством душевых сосков.

4. Личные принадлежности борца

Мешок для сменной обуви, спортивная форма и обувь для занятий в спортивном зале.

5. Спортивный инвентарь

Тренажеры для силовой подготовки, манекены, мед.болы, скакалки и другой спортивный инвентарь

6. Инвентарь тренера

Секундомер, свисток.

7. Другое

Для разнообразия тренировочного процесса возможно использование иных спортивных и подручных средств во время тренировки.

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Галковский Н. М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

Дополнительная

Алиханов И. И. Техника греко-римской борьбы. – М.: ФиС, 1977.– 216с.

1. Алиханов И. И. Техника и тактика греко-римской борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
2. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
4. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
5. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
6. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков греко-римской борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
8. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. – 213 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
11. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов греко-римской борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
13. Международные правила соревнований по греко-римской и греко-римской борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с .

14. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по греко-римской борьбе. – М.: ФОН, 1997.– 59 с.
15. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
16. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
17. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
18. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
19. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
20. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
21. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
22. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
23. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
24. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
25. Тотоонти И. Х. Всё о греко-римской борьбе (1904-1996).– Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
26. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
27. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
28. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
29. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа 1997 –189 с.
30. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
31. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов.–М.:ФОН, 1997.– 166 с.
32. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.
33. Юшков О. П., Шпапов В. И. Спортивная борьба – М.: МГИУ 200 – 92 с.