

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Арктика»

«ПРИНЯТА»

Решением тренерско-педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Арктика»
от 28 апреля 2023г. Протокол №1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации – 12 лет
Составитель: Щербань О.А.
инструктор-методист

г. Воркута
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	4
2.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	5
2.2. Режим учебно-тренировочной работы.....	7
2.3. Контрольно – нормативные требования	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ	9
4.1. Планирование системы подготовки борцов.....	11
4.2. Система соревнований.....	16
5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	17
6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	19
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	25
7.1. Воспитательная работа	25
7.2. Психологическая подготовка.....	43
7.3. Волевая подготовка.....	47
7.4. Нравственная подготовка.....	48
7.5. Антидопинговые мероприятия.....	48
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	50
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	51
10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	51
10.1. Общая физическая подготовка.....	51
10.2. Специальная физическая подготовка	53
10.3. Общие основы проведения технических действий.....	54
10.4. Техничко-тактическая подготовка	56
10.5. Тактические особенности греко-римской борьбы.....	65
10.6. Функциональное обеспечение двигательной деятельности борцов.....	69
10.7. Игровая форма обучения.....	87
11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГ	91
11.1. Материально-технические условия	91
11.2. Кадровые условия.....	95
11.3. Информационно-методические условия	96
12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	97

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая общеразвивающая программа по спортивной борьбе (греко-римская) (Далее по тексту - программа) предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (Далее по тексту - СОГ), и охватывает возрастной период 7 – 18 лет.

Правовые вопросы данной Программы регламентируются законами и нормативными актами:

- Федерального закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»,
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в РФ" и Приказ Министерства образования и науки от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Нормативная часть данной программы определяет:

- режим учебно-тренировочной работы;
- основные требования по физической, технической и спортивной подготовке на данном этапе обучения;
- условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на другие этапы подготовки.

Методическая часть данной программы раскрывает характерные черты подготовки юных борцов. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса, основные учебно-тренировочные средства, средства и методы педагогического и врачебного контроля, материал по теоретической подготовке для СОГ.

- В СОГ зачисляются дети, желающие заниматься спортивной борьбой (греко-римская) и не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники греко-римской борьбы.

Цель, задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Критерии оценки деятельности в СОГ

1. Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий.

2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.
3. Уровень освоения теоретического раздела программы.
4. Контрольные нормативы по ОФП.

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 «СШ «Арктика» в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы – 52 недели (39 недель в рамках Учреждения, 13 недель (июнь, июль, август) в рамках спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора (на выезде или на местах) или работы по индивидуальным планам).

Работа по индивидуальным планам контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами.

Основные формы учебно-тренировочного процесса в СОГ – групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, тестирование и медицинский контроль.

В СОГ зачисляются обучающиеся, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие допуск врача-педиатра, на основании заявления родителей и допуска врача к учебно-тренировочным занятиям. Так же на спортивно оздоровительный этап может быть переведен обучающийся с любого этапа подготовки, не справившийся с контрольно-переводными нормативами или не подтвердивший уровень подготовленности. В случае, если обучающийся, занимаясь в СОГ успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть переведен на соответствующий его уровню этап подготовки с согласия тренерско-педагогического совета «СШ «Арктика» и с разрешения врача.

Целью многолетней подготовки обучающихся 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 учебно-тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся 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 учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, 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.

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

2.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

В связи с некоторым омоложением возраста обучающийся в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных обучающихся 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 периоды развития физических качеств борцов

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. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. 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 6 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 учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

2.2. Режим учебно-тренировочной работы

Наименование группы	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	7-18 лет	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

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. Общегоодовой 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; контрольные испытания, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований).

2.3. Контрольно – нормативные требования

Контрольно-переводные нормативы на данном этапе подготовки имеют контролирующий характер. В случае, если обучающийся претендует на перевод на другие этапы подготовки, он должен сдавать нормативы соответствующего этапа.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающегося обосновать, и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость занятий;
- уровень и положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- участие в соревнованиях и динамика спортивных результатов;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной борьбы, спортивной тренировки;
- уровень освоения основ гигиены, здоровья человека, самоконтроля, антидопингового образования.

2.3. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	Количество попаданий	2	1
6	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	10,0	8,0
7	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	2	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы для СОГ. Опять же, если обучающийся попал в СОГ переводом из группы более высокого мастерства, то при условии отсутствия проблем со здоровьем, учебно-тренировочный процесс с ним должен вестись по учебным планам соответственно его уровня подготовки.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

Разделы подготовки	Параметры
Возраст обучающихся	7-18
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-6
Теоретическая подготовка	12
Психологическая подготовка	10
Физическая подготовка:	280
- ОФП	130
- СФП	70
- Техническая подготовка	80
Соревнования и контрольные испытания	6
Инструкторская и судейская практика	-
Восстановительные мероприятия	-
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	312

4. ПЛАН 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, учебно-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, учебно-тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

План годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План представляет собой конкретно

выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения учебной тренировки на определенном этапе подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Обучение в этих группах является основной частью учебного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости греко-римской борьбы, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами соревновательной деятельности и сдачей нормативов по ОФП и СФП.

Время, отведенное на развитие общей физической подготовки, почти равномерно распределено на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Немалая роль в учебно-тренировочном процессе отводится технической и тактической подготовке, которые с каждым годом требуют к себе все большего внимания.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижения спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 5-10 дней до старта.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде снижается силовая нагрузка, но повышается общефизическая подготовка.

Учебные тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного, соревновательного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом учебной тренировки называют совокупность несколько учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса.

В спортивных единоборствах по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический
- развивающий технический
- контрольный
- подводный

- соревновательный
- восстановительный

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов учебной тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной учебной тренировки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах и цикла подготовки.

4.1. Планирование системы подготовки борцов

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, годовые и оперативные планы);
- систему контроля, за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции учебно-тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей учебно-тренировочных нагрузок и состояния обучающихся с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся 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 обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающегося, в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (учебно-тренировочную программу).

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

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории учебной 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 обучающихся, 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-преподавателей, так и для самих обучающихся.

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 отдельными 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 (годовой 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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок;
- д) распределение учебно-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 обучающихся, 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 общеразвивающей подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и учебно-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 обучающихся. 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 обучающихся, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров учебно-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 обучающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воз действия каждого физического упражнения на организм обучающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров учебно-тренировочных нагрузок для конкретного контингента обучающихся. 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 обучающегося 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 обучающихся.

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

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое 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 подготовки обучающихся (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 учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы.

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

4.2. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных борцов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и юного спортсмена.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых **спортсменов** неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано, как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№	Достижения преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам борьбы (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по демонстрации техники.	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку обучающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

5. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

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

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям борьбой, состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных борцах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма обучающегося.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе учебной тренировки. Непосредственно в процессе учебной тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после учебно-тренировочных занятий целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение 6-10 с после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения), а ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления - о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент. У тренированных обучающихся снижение ЧСС со 180 до 120 уд./мин должно занимать не более 60-90 с.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить атлетов с методикой обучения

спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим обучающимся. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием учебно-тренировочных занятий, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий.

Примерный план занятий теоретической подготовки борцов

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и Республики Коми.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на строение функций организма.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм

	<p>занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.</p>
Сущность спортивной тренировки	<p>Общая характеристика спортивной тренировки юных обучающихся. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.</p>
<p>Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.</p>	<p>Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.</p>
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	<p>Общие сведения о травмах. Причины травматизма.</p>
Основные виды подготовки юного спортсмена	<p>Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.</p>
Периодизация спортивной подготовки	<p>Характеристика многолетней тренировки юных борцов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.</p>
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	<p>Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).</p>

Правила соревнований в спортивной борьбе.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.
---	--

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.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№	Наименование темы, раздела подготовки	Количество часов
		СОГ
	<i>Теоретические занятия</i>	12
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1
2	Спортивная борьба в Российской Федерации	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
8	Моральная и психологическая подготовка	1
9	Физическая подготовка	1
10	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведения соревнований.	1

11	Оборудование и инвентарь для занятия борьбой	1
----	--	---

Темы для СОГ

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час)

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (2 часа)

Последствия нерациональной учебной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, пере тренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно сосудистой системы в процессе учебной тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание,

разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (1 час)

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 часа)

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, учебно-тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 часа)

Модели учебно-тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели учебно-тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их

оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. Воспитательная работа

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной школе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы МБУ ДО «СШ «Арктика» в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в МБУ ДО «СШ «Арктика» практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных обучающихся;
- творческое участие обучающихся в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающихся, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность обучающегося. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих обучающихся, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру-преподавателю (педагогу) следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Воля выражается в способности борца достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность борца преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Обучающийся обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу».

Наиболее часто борцу требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы борец в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время учебной тренировки обучающийся и тренер-преподаватель стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника борец использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

- Воля борца совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности борца добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
- Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
- Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
- Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему обучающегося. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
- Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.
- В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Борец, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни.

Также инициативный и решительный в жизни обучающийся, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

- Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу борца. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость? Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе борцов выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть обучающийся. Если борец не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют, как «непреодолимый страх».

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений обучающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если борец при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастёт и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то борец может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

- Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет обучающемуся преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления обучающихся превысить разумный предел.
- Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
- Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации*. Неправильно оценивать ситуацию обучающийся может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе учебной тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Учебная тренировка перед соревнованием с менее подготовленными борцами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
 - а) кувырки с гирей;
 - б) через лежащую на ковре гирю;
 - в) через стул, через партнера;
 - г) упражнения самостраховки при падении на пол.
3. Введение новых упражнений, неизвестных обучающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.
6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые обучающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.
2. Постановка борцу, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке.

Так, например, если поставить обучающемуся низшей квалификации задачу провести учебно-тренировочную схватку с борцом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера-преподавателя. Если же тренер-преподаватель поставит ему посильную задачу (например, «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера-преподавателя. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого борец может

преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. обучающийся должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.
2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье обучающегося.
3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.
4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.
5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей

выдержки.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
- a) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
 - b) сдерживание стремления копировать действия других обучающихся сдерживание игрового азарта;
 - c) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
 - d) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда борцу нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на учебной тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер-преподаватель должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность обучающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на учебной тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер-преподаватель во время учебно-тренировочного занятия выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

- a) обучающийся не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

- b) обучающийся теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить учебную тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;
- c) обучающийся плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить учебную тренировку таким образом, чтобы обучающийся ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м² (2х2 м);
- d) во время схваток обучающийся часто преодолевает боль от травм. Следует построить учебно-тренировочное занятие таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Борец высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей обучающимся спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на учебной тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;
- e) если борец в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Обучающийся стремится так строить схватки на занятии, чтобы не испытывать усталости. Это обычно учебно-тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;
- f) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы обучающийся не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока борец не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим обучающегося преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы обучающийся сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если обучающийся на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит обучающемуся приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых обучающийся на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на занятиях является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для борца: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера-преподавателя. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

Общая решительность борца совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований обучающемуся приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На учебно-тренировочном занятии специальная решительность совершенствуется

тем, что обучающийся проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них обучающийся вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа борец вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Борцу отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых борец не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае обучающемуся не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе учебной тренировки.

ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания *специальной инициативности* следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых борцом в схватках.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих обучающегося находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Учебно-тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.
5. Игровые схватки, в которых борец должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать обучающегося на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности обучающегося выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив - это группа обучающихся, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебной, рабочей, учебной тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств борца: товарищества, дружбы, дисциплинированности

и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у борца стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый обучающийся должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один борец помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между обучающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому обучающемуся. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны, часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер-преподаватель ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом обучающиеся сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда борцу трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это занимающийся из другого коллектива.

Тактичность. Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения обучающимся в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средствами воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен борцом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы. Основным методом воспитания тактичности – игровой. Перед обучающимся ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за

партнера. На занятии следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности борца и способствуют выработке этого качества.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить борца выполнять определенные требования тренера-преподавателя. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из обучающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью борец хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, учебной тренировки, весового режима и др.

Неточность обучающегося воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность борца - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если обучающийся что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный борец обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах борца поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению обучающимся норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» - неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики борца. Честность и порядочность тесно связаны с

тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный борец не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать обучающегося оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер-преподаватель. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить обучающегося правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Обучающийся привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит обучающемуся положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива. Общественная активность развивается у обучающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру-преподавателю, оказанию помощи другим обучающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, но ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех обучающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех обучающихся.

Трудолюбие - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или

тренером-преподавателем задачи. Часто можно от некоторых обучающихся на учебно-тренировочном занятии услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с учебно-тренировочным занятием связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения занятия. Правильно построенное учебно-тренировочное занятие, вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на учебной тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у борца потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к коврику». Коврик не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер-преподаватель и обучающийся должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер-преподаватель часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный борец стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет обучающемуся отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если обучающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

Средства и методы контроля моральных качеств.

Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение обучающегося и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам.

Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На учебной тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

Психологическая направленность содержания разминки

Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм борца к деятельности в основной части занятия (во время учебно-тренировочного занятия) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на учебной тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

На учебно-тренировочном занятии во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части занятия - в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить борец в процессе предстоящей схватки.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему борца в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если обучающийся перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру-преподавателю во время разминки не следует говорить обучающемуся, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать обучающийся.

Если обучающийся перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда борец, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выигрывает у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить обучающемуся минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее

содержания должен сам обучающийся. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка борца в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер-преподаватель дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе обучающийся должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим борцом. Задача тренера-преподавателя сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке обучающегося и помочь ему устранить эти недостатки.

7.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного борца.

Психологическая подготовка обучающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить обучающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто учебно-тренировочный процесс.

Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для обучающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание обучающихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между обучающимися, иногда между тренером-преподавателем и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (учебно-тренировочная) или в общении. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо стремиться выделять успехи каждого обучающегося и одинаковое время в учебно-тренировочном занятии посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так для борцов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные учебные тренировки, обучающимся со слабой нервной системой - планировать их следует с большей осторожностью, особенно это относится к учебно-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 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, чтоб 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) учебно-тренировочных нагрузок. Современный уровень развития спорта предъявляет очень высокие требования, которые для многих, даже талантливых обучающихся оказываются непосильными.

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

- достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;
- ориентация обучающихся на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировочный труд, огромная самоотдача (как в занятиях, так и в повседневной жизни) и талант;
- воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же обучающийся 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 учебно-тренировочного занятия. Например, при попадании молодого борца на учебно-тренировочный сбор с участием более сильных и квалифицированных обучающихся - в сборные команды. Помимо взрослых учебно-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 учебных 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 обучающегося психических качеств и компенсация негативных качеств.

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

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 учебная тренировка.

Распределение средств и методов психической подготовки обучающихся в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности обучающихся.

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

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

7.3. Волевая подготовка

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, учебно-тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Волевая подготовка включает упражнения для развития волевых качеств, средствами борьбы.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, технических действий; поединки с односторонним сопротивлением; строгое

соблюдение режима дня и учебно-тренировочных занятий (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на занятия.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику чистой победой, продержаться до оценки за атакующее действие, определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

7.4. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами борьбы:

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения борцовских приёмов в стойке и партере), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач учебной тренировки.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Дисциплинированности: соблюдать правила поведения в общественных местах, в школе, дома; не пропускать школьные и учебно-тренировочные занятия.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, качественнее, чем другие.

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

7.5. Антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Спортивная борьба (греко-римская)»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный борец без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации

Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Антидопинговые мероприятия включают в себя:

- беседы «Умей бороться честно»;
- показ видеороликов и спортивных фильмов;
- встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.
- профилактика применения допинга среди обучающихся: характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;
- лекции врачей спортивной медицины.

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:

- основы управления работоспособностью обучающегося;
- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;
- обеспечение подготовки обучающегося к соревнованиям;

Профилактика применения допинга среди обучающихся включает:

- характеристика допинговых средств и методов;
- международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;
- международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Антидопинговая политика и ее реализация:

- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;
- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;
- руководство для обучающихся.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

На спортивно-оздоровительном этапе - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных

дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Обучающихся необходимо привлекать к просмотрам соревнований среди старших товарищей, позволяя им оказывать посильную помощь судьям и тренеру-преподавателю. Привитие судейских навыков, осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

10. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

10.1. Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;
- игровой метод;
- метод контрольного тестирования;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для обучающегося физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

10.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самообороне;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

10.3. 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 обучающимся 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.

10.4. Техничко-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем

этапам подготовки, вплоть до конкретного учебно-тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Техника греко-римской борьбы для спортивно-оздоровительных групп

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой — под плечо

Защиты:

- прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы:
- переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- сбивание захватом туловища с рукой;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - сбоку
Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы:

- переворот скручиванием захватом разноименного запястья;
- сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи
Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота. Контрприемы:

- выход наверх выседом;
- сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди - сбоку

Защиты:

- прижать захватываемое плечо к своему туловищу;
- лечь на бок спиной к атакующему. Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

- прижать свое плечо к туловищу;
- выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрприемы:
- переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- сбивание захватом руки и туловища;
- переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

- прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;
- лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защита:

- прижать захватываемую руку к туловищу;
- лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей.

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом нижней руки

Защита:

- выставить захватываемую руку вперед;
- лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защита:

- выставить захватываемую руку вперед;
- лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем:

бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

- не дать захватить руки, выставить их вперед; •
- лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

- лечь на бок спиной к атакующему;
- сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы:
- выход наверх через высед;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- переворот через себя выседом захватом руки через плечо. Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху. Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- выход наверх выседом;
- бросок подворотом захватом запястья;
- накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху
Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

- вертушка захватом руки снизу;
- переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- переворот в сторону захватом рук под плечи;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки снизу и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сбоку;
- перевод захватом туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок обратным захватом туловища,

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону; обратную захваченной руке.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

- прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;
- приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;
- делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрпиемы:

- бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой — захватить его разноименное плечо сверху.

Контрпиемы:

- бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;
- бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрпием: бросок прогибом захватом рук снизу. Броски прогибом.

Бросок прогибом захватом рук снизу.

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрпиемы:

- бросок прогибом захватом рук сверху;
- бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи.

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрпием: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрпиемы:

- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

- перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой упереться в его грудь.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;
- бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей

Руки.

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом руки и туловища;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками.

Защита: присесть и упереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

- сбивание захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху; соединяя руки в крючок.

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

- сбивание захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шее и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо.

Защита:

приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой — за его туловище.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- скручивание захватом руки под плечо;
- выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи.

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом туловища;
- сбивание захватом туловища;
- накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания).

Сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шею.

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой.

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

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.

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 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 подготовиться 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 в виду, 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 выигранных 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.

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 психомоторных характеристик борца).

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

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 обучающихся.

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-преподаватель 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.

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 учебной тренировки в борьбе;
- развитие специфических силовых способностей, соответствующих требованиям учебно-тренировочных занятий 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 (электростимуляционные занятия) и др.

При использовании средств силовой подготовки необходимо учитывать, что:

- тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности обучающегося, тем более достигнутого с помощью этого средства;
- применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему функциональному состоянию организма обучающегося;
- 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 обучающихся 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 учебной 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 обучающихся.

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 учебной тренировки.

Метод круговой учебной 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 учебной 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 учебная 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 обучающимися. 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 отложенный учебно-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 обуславливают 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 обучающегося влияют следующие основные педагогические факторы:

- объем нагрузки;
- быстрота выполнения силовых упражнений;
- величина и характер отдыха;
- количество упражнений в подходе;
- количество подходов;
- организованность и трудолюбие обучающегося;
- волевая подготовка обучающегося;

- количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающим, уступающим, 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, усложненных 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 учебно-тренировочного занятия. 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 общеразвивающие 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 учебно-тренировочного занятия 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.

Примерная схема комплекса круговой тренировки для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
1	2	3
Подготовительная станция	5 мин	Для всех занимающихся одновременно
Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения Упражнения на растягивание	5 мин 3—5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью партнера
1 станция		

Упражнения с мячом По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1—5 м Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади И.п. — лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	мин 8—12 раз мин 6—14 раз 3 мин 10—20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
Варианты упражнений 1) По сигналу ловля падающего мяча И.п. — спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча Игра вратаря — ловля мяча от партнера 1) Передача мяча в стену на расстоянии 3—4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин 1—20 раз 2 мин 10—20 раз 4 мин 10—20 раз 2 мин 4х5—8 с 2 мин 10—20 раз	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
3) Подвижная игра «Мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4—5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
II станция		
Акробатические упражнения Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед — встать	2 мин 8—12 раз 4 мин 12—16 раз	В форме соревнований
Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 9—12 раз	

<p><i>Варианты упражнений</i> 1. 1) И.п. — лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. И.п. — то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>Передвижение на четвереньках</p> <p>2. 1) И.п. — О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. И.п. — О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. Кувырki вперед и назад</p> <p>Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>2 мин 4x5—10 раз 4x5—10 раз 4x5—10 раз 4x10—20 м 4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x5-10 с</p>	<p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение</p> <p>Можно проводить в форме эстафет</p>
---	--	--

III станция

Игры в касания Игры в дебюты	4 мин 4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с Установка на максимальную скорость движений
---------------------------------	-------------	---

IV станция

<p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Бой с тенью</p> <p>Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места</p> <p>Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером</p>	<p>2 мин 10x4—6 с 2 мин 4x10 с 4 мин (10—15)x4—5 с</p>	<p>Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения. В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой</p>
--	--	--

<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом</p> <p>Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе</p> <p>Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены</p> <p>в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)</p>	<p>мин (10—12)x4—6 раз мин (4—8)x(5—10 с) 3 мин (4—8)x(5—10 с)</p>	<p>Количество повторений может быть меньшим (2—3), в этом случае увеличивается количество серий до 15—20.</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>
---	--	--

2. 1) Передвижения в упоре лежа	2 мин 4x10-20	В форме соревнований на опережение
Имитация прохода на туловище с последующим	3 мин 10—20	Установка на точность и

отрывом партнера от ковра Вставание на мост с последующим уходом, забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 3. 1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	раз мин (4+4+4)х 5- 10 с 2 мин 4х5- 10 с мин 10—20 раз 2 мин 4х5—10 с	максимальную скорость движения В форме соревнований на большее количество повторений Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большее количество повторений
V заключительная станция		Для всех занимающихся
Ускорения на 20—30 м из разных исходных положений Баскетбол по упрощенным правилам	4 мин 4—8 раз 4х2 мин	Перерывы для отдыха 1—2 мин, темп максимальный

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость является наиболее важным физическим качеством, от развития которого зависит результативность учебно-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 учебной 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, переменнointервальный, 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, так же как и их продолжительность, 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 учебно-тренировочных занятий, 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 обучающийся 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 учебно-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 учебно-тренировочном занятии работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов учебной тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме учебно-тренировочного занятия 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 учебно-тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества учебно-тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годового 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- использование дополнительных путей развития выносливости (учебная тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, учебная тренировка в условиях высокогорья и др.).

Повышение общей и специальной выносливости борцов — одна из важнейших проблем методики учебно-тренировочного занятия. Работоспособность борцов после учебно-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 учебно-тренировочного процесса, в спортивной борьбе необходимо планировать не только основные компоненты учебно-тренировочной нагрузки (объем,

интенсивность, длительность и характер отдыха), но и эффективные комплексные средства восстановления.

Оценка общей и специальной выносливости борцов и контроль за выполняемой учебно-тренировочной работой позволяет тренеру-преподавателю объективно регулировать объем учебно-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 обучающегося 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 подсчитывается по формуле:

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

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 прогибом 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

– 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 учебно-тренировочного занятия ее в значительной степени можно совершенствовать.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть учебно-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 учебной 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 борцовой ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

10.7. Игровая форма обучения

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;

дистанций;

захватов, упоров, освобождений от них;

способов, ритма и направления передвижений;

комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах. Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий обучающийся пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка:

- осуществлять захват;
- «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры;
- дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает

возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: - «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается борцу, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка борцов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия.

Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей учебно-тренировочной программы.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

В этих играх один из обучающихся осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера-преподавателя стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем борцы меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции борцов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание обучающихся «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;

выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

11. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

11.1. Материально-технические условия

Реализация Программы в по «спортивной борьбе» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, для занятий спортивной борьбой;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от (0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2

19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
27.	Лапы-ракетки	штук	5
28.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
29.	Мешок боксерский	штук	4
30.	Подушка настенная боксерская	штук	2
31.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
32.	Тренажер универсальный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэплинг»											
18.	Рашгард синий и красный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэплинг-ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося								
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося								

11.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта ««спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

11.3. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Для реализации Программы в МБУ ДО «СШ «Арктика» по спортивной борьбе» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Правила вида спорта «Спортивная борьба (греко-римская)».

12. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);
2. Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
10. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005
13. Под ред. А.П. Купцова учебник для ИФК Спортивная борьба.
14. Под ред. Г. С. Туманяна учебное пособие по спортивной борьбе, 1985.
15. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ, Просвещение, 1993.
16. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика), учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
17. Шахмурадов Ю.А. научно-методические основы многолетней подготовки борцов, «Эпоха», 2001.
18. Абдулхаков М.Р. «Бороться, чтобы побеждать!», Просвещение, 1990.
19. А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров «Адаптация человека к спортивной деятельности», Издательство РГПУ, 2004.
20. Бондарчук А.П. «Периодизация спортивной тренировки», 2005.
21. Доронин А.М. «Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения», 1999.
22. Карелин А.А. «Модель высококвалифицированного борца», 2005.
23. Мамияшвили М.Г. «Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля», 1998.
24. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», «Издательство Астрель», 2004.
25. Пилюян Р. А. «Мотивация спортивной деятельности», 1984.
26. Платонов В.Н. «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте», 2005.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;

3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.wrestrus.ru/>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [http://fcpsr.ru/cat/1/1/37/](http://fcpsr.ru/cat/1/1/37;);
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>;
11. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru/>.
12. интернет библиотека <http://www.xliby.ru/>.
13. Александр КАРЕЛИН - www.karelin.ru

Обучающие фильмы о технике классической (греко-римской) борьбе

- 1) Классическая борьба – утренние тренировки.
- 2) Классическая борьба – швунги.
- 3) Классическая борьба – броски подворотом.
- 4) Классическая борьба – специальная подготовка.
- 5) Уроки Александра Карелина.
- 6) Александр Карелин и Михаил Мамиашвили – Тренировка.

Фильмы о великих борцах

- 1) Александр Карелин – Борец (1-2 части).
- 2) Иван Поддубный (видео 1912г.)
- 3) Триумф и падение Ивана Поддубного (док.фильм).

Фильмы об истории школы

- 1) Фильма памяти директора ДЮСШ «Олимпиец» Б.Г. Фарбера.
- 2) Фильм памяти тренера-преподавателя по греко-римской борьбе ДЮСШ «Олимпиец» В.В. Блохина.
- 3) Фильм памяти тренера-преподавателя по греко-римской борьбе ДЮСШ «Олимпиец» Г.Р. Кузнецова.
- 4) Фильм памяти Президента РОО «Федерация греко-римской борьбы Республики Коми» А.В. Пиксайкина.