

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В данной Программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроциклов зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ и СДЮШОР придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

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

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких  
стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на **спортивно-оздоровительном этапе**:

— стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

— динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

— уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;  
на **этапе начальной подготовки**:

— стабильность состава занимающихся;

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

— уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на **учебно-тренировочном этапе**:

— состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

— динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

— освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

— освоение теоретического раздела программы;

на **этапе спортивного совершенствования**:

— уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

— выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

— динамика спортивно-технических показателей;

— результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;  
на **этапе высшего спортивного мастерства**:

— стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;

— число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Росси

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ и СДЮШОР строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышаю- щихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и меди- цинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях и судейских категориях по спорту», утвержденным Постановлением Госкомспорта СССР № 8/7[oт 23.XII.88](http://ot23.XII.88) г.), перечень основных мероприятий по воспитательной работе , психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

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

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалифика- ции с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретет формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

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

**I.**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10—15 лет и включает в себя следующие этапы.

**Спортивно-оздоровительный этап** (СО).

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься

оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

— адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

— обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособ- ности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

**Этап начальной подготовки** (НП).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

— укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

— овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

— приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

— выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

— подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Учебно-тренировочный этап** (УТ) состоит из двух подэтапов:

—этапа начальной спортивной специализации (1—2 год обучения)

— этапа углубленной спортивной специализации (3—4 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

— овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе коплексной многоборной подготовки);

— подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

— приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

**Этап углубленной спортивной специализации** формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

— совершснствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревнова- тельного опыта в избранном виде спорта;

— подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

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

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств

— прочное овладение базовой техникой и тактикой вольной борьбы;

— совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

— повышение надежности выступлений в соревнованиях;

— освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психоло- гической и теоретической подготовленности борцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам и будут изложены в отдельной программе.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

**II.**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

1. ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

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

— систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),

— систему контроля за реализацией программ подготовки,

— систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

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

• определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);

Организационно-методические указания

• наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

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

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

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подго- товки борцов должны включать в себя:

а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;

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

г) систему методов педагогического контроля.  
Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной трени- ровки, 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 комлексную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий ( год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

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

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

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

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

Различают *внешнее и внутреннее* планирование.

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

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые *внутренние* планы, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов.

В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

*Статический аспект* планирования предусматривает оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годичный цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений; между общефизической и специальной подготовкой; между силовой подготовкой и воспитанием выносливости ит.д.

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

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

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

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

в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;

д) распределение тренировочных нагрузок во времени.  
Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции:

Конечная *целевая функция* каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий.

При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий  
ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели. После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса.

Определение *необходимого объема знаний*, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

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

При определении *основных параметров тренировочных нагрузок* необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, передовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные научных исследований в области теории и методики спортивной борьбы,  
стояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

а) параметры величины (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитичес- кие, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем, главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных пара- метров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю за состоянием занимающихся.

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

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

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

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

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

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

***Перспективное планирование*** предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов,

которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспектив- ный план подготовки спортсменов на 4—8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов (табл. 1).

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

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения — для групп начальной подготовки

и 1-й, 2-й годы обучения — для учебно-тренироночных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода — подготовительный (6 мес), соревновательный (4 мес), переходный (2 мес).

Для групп СС и ВСМ предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный период* (сентябрь—февраль) направлен на составление и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание мора-

льноволевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март-июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2—4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона, и подготовку к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль — август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости

Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — ноябрь, февраль — апрель), два соревновательных (декабрь — январь, май — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором — более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

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

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

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

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

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

г) организационные и воспитательно-методические указания;

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

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

**2. ПАСПОРТНЫЙ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

В настоящее время согласно Положению о ДЮСШ, предусмотрено изменение наполняемости групп и режима учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, и определен  
возраст начала тренировки для каждого конкретного вида спорта.

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего, на паспортном (кален- дарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

Известно, что в спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. К той или иной группе относят дети, которым в данный момент исполнилось 11 лет ± 6 мес. Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно, поскольку дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст — акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста - ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового пас- портного возраста (В.Г. Бластовский, 1978). Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них, однако исследуемым с помощью рентгенографии, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Наиболее распространенной методикой определения уровня полового развития на основе стадии развития вторичных половых признаков является методика, разработанная в НИИ антропологии МГУ им. Ломоносова (А.И. Исмаилов, 1989).

Стадия развития вторичных половых признаков определяется по следующей схеме:

Волосы на лобке:

Ро — отсутствие волосяного покрова;

Р1 —единичные короткие волосы на небольшом центральном участке лобка;

Р2 — выраженный волосяной покров на лобке;  
 Р3 — завивка волос на лобке с переходом на внутреннюю поверхность бедер.

Волосы в подмышечных впадинах:

Ах0 — волосы отсутствуют;

Ах1 — первые тонкие волосы;

Ах2 — выраженный волосяной покров;

Ах3 — полный волосяной покров.

Набухание сосков:

С0 — пигментация отсутствует или очень незначительная, ареола маленькая, сосок маленький, почкообразный (детская стадия);

С1 — ареола более или менее возвышается, сосок не обособлен, пигментация сильно выражена (пубертатная стадия);

С2 — выраженная пигментация, сосок обособлен, ареола в большинстве случаев уплощенная, вокруг нее одиночные терминальные волосы (зрелая стадия).

Перелом голоса:

Г0 — детский голос (детская стадия);  
 Г1 — смена голоса (пубертатная стадия);  
 Г2 — мужской голос (зрелая стадия).

Индивидуальный показатель биологической зрелости организма каждого подростка оценивается в зависимости от развития всех вторичных половых признаков. Каждой стадии развития того или иного признака соответствует определенное число баллов:

Р0 = 0; Р1 = 4; Р2 = 8; Р3 = 12.  
 Ах0 = 0; Ах1= 4; Ах2 = 8; Ах3 = 12.  
 С0 = 0; С1 = 6; С2 = 12;  
 Г0 = 0; Г,1= 6; Г2 = 12.

Сумма полученных баллов, деленная на число признаков, является показателем общей степени полового развития и может варьировать от 0 до 12. Если количество набранных баллов равно 10—12, то дается высокая оценка степени половой зрелости, при 7-9 баллах — оценка средняя и при 6 и ниже баллах — низкая.

Определяя степень половой зрелости, необходимо проявлять такт, не демонстрировать испытуемому истинных намерений. Например: пубертатное набухание сосков можно оценить при измерении обхвата груди сантиметровой лентой, стадии перелома голоса — в момент опроса при заполнении карты обследования, выраженность волосяного покрова на лобке — в процессе обследования паха якобы с целью выявления грыжи и т.д.

Оценку стадии развития вторичных половых признаков следует проводить ежегодно в одно и то же время, занося данные в карточку спортсмена. Данную работу выполняет врач физкультурного диспансера.  
Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте и юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся ДЮСШ.

**3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И**

**ПОДРОСТКОВ**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, 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 колличес- тва 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.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно — развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания -например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13—16 лет.

Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза — предпубертатная — характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза — собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания — постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15—17 годам) и несколько более  
pаннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития считают:

— эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества смешанных браков и интенсивной миграцией современного населения;

— урбанизацию населения и влияние условий городской жизни и темпы физического развития;

- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

-увеличение уровня радиации на земле;

-увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;

-улучшение белкового питания и т.д.  
 Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростком, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри иозрастных групп составляет 13—20% (столько и акселератов).

Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13—14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осущест- вляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускорен- ными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13—15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не  
является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20—25 годам. В 14—16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных — кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивной борьбой приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет- 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9—10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская,1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат такого воздействия, называются сенситивными периодами.

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 (таб. 2).

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.  
 *Росто-весовые показатели*. Наибольший прирост прослеживается в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*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.

**Таблица 2**

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

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

*Быстрота***.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и 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.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и разнимаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплек- сные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории под ять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапози- тивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться ***по цели*** (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательными) ***количественному составу*** занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), ***степени разнообразия решаемых задач***(на однородные и разнородные).

*На учебных* занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.  
 *На учебно-тренировочных* занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется и повышению общей и специальной работоспособности борцов.  
 В процеcce тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные* занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров.  
На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные* занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с одно-  
родным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере  
содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

*Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.*

Занятия в *группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом*, *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.*

Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам  
занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, *все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес, а также перед участием в каждом соревновании.*

*К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.*

При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. *Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.*

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Положением о ДЮСШ и «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ» (1995). Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго и третьего годов обучения , а также учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения трех часов и учебно-тренировочных группах — четырех часов.

**III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Примерный учебный план для отделений вольной борьбы в ДЮСШ представлен в табл. 4. При его разработке учитывали режим учебно-тренировочной работы в неделю  
для различных учебных групп с расчетом по 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель — для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 6). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25—35% — в учебно-трениро- вочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Примерный план по теоретической подготовке для отделений вольной борьбы в ДЮСШ представлен в табл. 46 (раздел II 1.3 «Теоретическая подготовка»).

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в карту спортсмена.

**Таблица 3**

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования**

**по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год | Возраст для | | Наполняемость | | | | Максимальное | | Требования по физической, |
| обучения | зачисления | | групп | | | | количество учебных  часов в неделю | | технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
|  |  | | максимум | | минимум | |  | |  |
| Спортивно-оздоровительные группы | | | | | | | | | |
| Весь период | | 6 -17 | | 20 | | 15 | | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| Группы начальной подготовки | | | | | | | | | |
| 1-й | | 9-11 | | 20 | | 15 | | 6 | Выполнение нормативов |
| 2-й | | 10-12 | | 16 | | 14 | | 9 | по ОФП |
| 3-й | | 11-13 | | 16 | | 14 | | 9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, III и II юн.раз. |
| Учебно-тренировочные группы | | | | | | | | | |
| 1-й | | 12-14 | | 14 | | 12 | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, II и I юн.раз. |
| 2-й | | 13-15 | | 14 | | 12 | | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, I юн.раз. и III раз. |
| 3-й | | 14-16 | | 12 | | 10 | | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, III и II раз. |
| 4-й | | 15-17 | | 12 | | 10 | | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, II и I раз. |
| Группы спортивного совершенствования | | | | | | | | | |
| 1-й | 16-17 | | 8 | | 8 | | 24 | | KMC Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов |
| 2-й | 17-18 | | 6 | | 6 | | 28 | |
| 3-й | 18-19 | | 6 | | 6 | | 28 | |  |
| Группы высшего спортивного мастерства | | | | | | | | | |
| 1-й | 18-19 | | 6 | |  | | 32 | | МС, войти в состав сборной команды (резерв) |
| 2-3-й | 19-21 | | 6 | |  | | 36 | | МС, МСМК, войти в  состав сборной команды (взрослые) |

**Таблица 4**

**Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Группы | | | | | | | |  | |
| № | Разделы | спортивно  оздоровительные | начальной  подготовки | | | учебно-тренировочные | | | | | спортивного совершенствования | |
|  |  | Годы обучения | | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й | 2-й |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | 13 | 13 | 16 | 16 | 30 | 30 | 30 | 44 | 48 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 142 | 142 | 158 | 158 | 188 | 188 | 216 | 216 | 216 | 232 | 204 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 42 | 42 | 62 | 62 | 98 | 98 | 168 | 168 | 168 | 290 | 322 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 58 | 58 | 112 | 112 | 150 | 150 | 238 | 238 | 238 | 340 | 370 |
| 5 | Психологическая подготовка | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 40 | 40 | 40 | 60 | 70 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 4 | 13 | 13 | 20 | 20 | 44 | 44 | 44 | 74 | 86 |
| 7 | Инструкторская и  судейская практика | - | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 26 | 30 |
| 8 | Приемные и переводные  испытания | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 28 | 28 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | 18 | 18 | 30 | 30 | 52 | 52 | 52 | 140 | 180 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 3 | 3 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | 46 недель | 276 | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | 1104 | 1288 |
| 12 | 52 недели | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1352 |

**Таблица 5**

**Распределение времени на различные виды подготовки**

**(в % от общего количества часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | спортивно  оздоровительные | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | Группы спортивного совершенствования | |
|  |  |  | 1 год | 2 гад | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4  год | 5  год | 2 год | 3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 | 50 | 40 | 40 | 35 | 30 | 25 | 22 | 22 | 18,6 | 15,0 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 22 | 23,2 | 23,8 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 23 | 23 | 26 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24,7 | 27,4 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3,4 | 3,4 | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 4.2 | 4.2 | 4,8 | 4,8 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 1,2 | 1,2 | 3,4 | 3,4 | 3,8 | 4,4 | 5,0 | 5,5 | 5,5 | 5,9 | 6,2 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 6 | 7,2 | 8,5 | 10 | 10 | 11,2 | 13,3 |
|  | Общий объем часов | 312 | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 | 1248 | 1352 |

**IV.**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжи- тельностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

— обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2— 5 мин;

— элементы акробатики 6—10 мин;

— игры в касания 4— 7 мин;

— освоение захватов 6—10 мин;

— упражнения на мосту 6—18 мин.  
 Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (табл. 14):

**Таблица 14**

**Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок | Стойка | Партер |
| 45 мин | 14—15 мин | 5—6 мин |
| 90 мин | 38—50 мин | 12—16 мин |
| 135 мин | 70—83 мин | 24—27 мин |

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях и при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение — со 2-го).

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. **Лишь творческая переработка и использование** предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

**Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки.** В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, 1978).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п.  
Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике едино- борства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

В связи с тенденцией к многоразовым занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Необходимый учебный материал для этих целей приведен в данной работе. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной  
подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим и тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам, приспособления к специфике спортивного образа жизни. Такой подход к организации учебных занятий требует серьезно отнестись к разработке схем домашних заданий первой (утренней) и других самостоятельных тренировок юных борцов, ориентировочные варианты построения которых приводятся в тексте.

Организация ежедневных часовых занятий с юными борцами связана с серьезными перестройками режима работы тренеров в ДЮСШ.

Психологически это трудно укладывается в традиционно существующую схему началь- ной подготовки юношей. Но серьезность задач системы подготовки борцов высокого класса более основательна, нежели традиции, которые не способствуют поиску путей совершенствования этой системы.

Приведенный материал в реальном поединке вполне вероятен. Это не говорит о том, что какой-то из предлагаемых эпизодов-заданий должен быть непременно изучен, освоен в совершенстве. Но в принципе каждый из них может быть взят за основу построения нестандартной ситуации «домашней заготовки». В этом и преимущество нетрадиционных методов подготовки.

Не секрет, что каждый специалист ориентируется на содержание программы, но выполняет ее ровно настолько, насколько знает или хочет знать. Предложенный нами подход позволяет найти в таблицах варианты заданий в количестве, удовлетворяющем самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, т.к. у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера, не «заужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать все. В данном случае важен поиск путей к индивидуальной подготовке борца.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение— фрагмент— эпизод поединка— поединок— серия поединков.

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в таблицах 12, 13, 14. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства — маневрирование по ковру в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов и их решения приемами и т.п.

Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения (табл.15—17).

**Таблица 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|  | IX | X | XI | XII | 1 | II | III | | IV | | V | | | VI | | VII | | VIII | |  |
|  | Периоды | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | | | | Переходный | | | | | | |  |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Общеподготовительный | | Специально-под готовительный | | 1-й соревнова- тельный | | | 2-й соревнова- тельный | | | | Спортивно-оздо ровительный лагерь | | | | | Самостоятельная подготовка | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | | 11 | | 12 | | 13 | 14 |
| Количество (в неделю): тренировочных дней | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | | | 4 | | 4 | | 4 | 216 |
| тренировочных занятий | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 4 | | | 4 | | 4 | | 4 | 216 |
| Соревнования: |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| учебные  основные  контрольные |  |  |  | Х |  | Х | |  | | X | |  | | | X | |  | |  | 4 |
| Учебный материал: I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика -обязательный комплекс элементарных упражнений  -сложные акробатические упражнения -самостраховка -упражнение на «мосту» | Включение 6—8 упражнений в каждую разминку в постепенном усложнении  6—8 упражнений в каждую разминку в постепенном усложнении 6-10 мин.на каждом занятии (в основной и заключительной части между отработкой элементов техники)  4 - 6 упражнений в каждую разминку  Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II. Игровые комплексы  (номера заданий):  — игры в касания  — игры в блокирующие захваты  — игры в атакующие захваты  — игры в теснение соперника  — игры в начало ( поединка дебюты) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 1-10 | 1-10 | 11-20 | 11-20 | 21-30 | 31-40 | 31-40 | | 31-40 | | 1-40 | | | 1-40 | | 1-40 | | 1-40 | |  |
| 1-6 | 7-11 | 12-14 | 15-17 | 18-23 | 24-28 | 29-31 | | 32-34 | | 1-6 | | | 7-11  32-35 | | 12-14  29-31 | | 15-17  32-35 | |  |
| 4-8 мин в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4—6 мин в заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2-4 мин в основной и заключительной частях занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| III. Элементы техники  1. В стойке  2. В патере | Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы | | | | | | | Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и соревнованиях по мини-борьбе | | | | | | | | | | | |  |
| IV. Приемно-переводные и контрольные испытания | X | Х |  | X |  | X | |  | |  | | Х | | | X | |  | |  |  |
| V. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  | |  | | X | |  | | |  | |  | |  |  |
| VI. Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| VII. Виды обследования |  | умо |  |  |  |  | | умо | |  | |  | | |  | |  | |  |  |

**План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки**

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|  | IX | X | XI | XII | 1 | II | III | | IV | | V | | | VI | | VII | | VIII | |  |
|  | Периоды | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | | | | Переходный | | | | | | |  |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Общеподготовительный | | Специально-под готовительный | | 1-й соревнова- тельный | | | 2-й соревнова- тельный | | | | Спортивно-оздо ровительный лагерь | | | | | Самостоятельная подготовка | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | | 11 | | 12 | | 13 | 14 |
| Количество (в неделю): тренировочных дней | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |  | | 3 | | 4 | | 5 | | | 5 | | 5 | | 4 | 232 |
| тренировочных занятий | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | | 4 | | 4 | | 5 | | | 5 | | 5 | | 3 | 232 |
| Соревнования: |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| учебные  основные  контрольные |  | X | X | X | X | X | | X | | X | | X | | | X | | X | |  | 4 3 3 |
| Учебный материал:  I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика Самостраховка Упражнение на «мосту» | 6—8 упражнений в в каждую разминку и 5—6 мин в занятиях по специальной подготовке  на изучение сложных элементов  4—6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6—8 упражнений в каждой разминке  4—6 упражнений в каждой разминке  Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II. Игровые комплексы  (номера заданий):  — игры в касания  — игры в блокирующие захваты  — игры в атакующие захваты  — игры в теснение соперника  — игры в начало поединка (дебюты) |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 1-10 | 1-10 | 11-20 | 11-20 | 11-20 | 21-30 | 21-30 | | 21-30 | | 31-40 | | | 31-40 | | 31-40 | | 31-40 | |  |
| 35-40 | 41-45 | 46-48 | 49-51 | 52-57 | 58-62 | 63-65 | | 66-68 | | 35-68 | | | 35-68 | | 35-68 | | 35-68 | |  |
| 4-8 мин в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4—6 мин в основной и заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4—6 мин в основной и заключительной частях занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| III. Элементы техники  1. В стойке  2. В патере | Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы | | | | | | | Совершенствование приемов в комбинация и связках | | | | | | | | | | | |  |
| IV. Приемно-переводные и контрольные испытания | X |  |  | X |  | X | |  | |  | |  | | | X | | X | |  | 12 |
| V. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | X | X | | X | | X | | X | | |  | |  | |  |  |
| VI. Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| VII. Виды обследования |  |  |  | УМО |  |  | |  | |  | |  | | | УМО | |  | |  |  |

**План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки**

**Таблица 17**

**План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения  
учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|  | IX | X | XI | XII | 1 | II | III | | IV | | V | | | VI | | VII | | VIII | |  |
|  | Периоды | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | | | | Переходный | | | | | | |  |
|  | Этапы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Общеподготовительный | | Специально-под готовительный | | 1-й соревнова- тельный | | | 2-й соревнова- тельный | | | | Спортивно-оздо ровительный лагерь | | | | | Самостоятельная подготовка | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | | 11 | | 12 | | 13 | 14 |
| Количество (в неделю): тренировочных дней | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 6 | | 6 | | 6 | | | 6 | | 4 | | 4 | 242 |
| тренировочных занятий | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 6 | | 6 | | 6 | | | 6 | | 4 | | 4 | 242 |
| Соревнования: |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| учебные  основные  контрольные  количество схваток | Х | Х | X | X  Х | X  Х | X  Х  2 | | Х  X  2 | | Х  X  3 | | Х  X  2 | | | Х  X  3 | | X | |  | 6 5 6  12 |
| Учебный материал: I.Специально-подготовительные  упражнения:  Акробатика  Самостраховка Упражнение на «мосту» | 4—6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6—8 упражнений в каждой разминке  4—6 упражнений в каждой разминке  Обязательный комплекс в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на «мосту» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II. Игровые комплексы  (номера заданий):  — игры в касания  — игры в блокирующие захваты  — игры в атакующие захваты  — игры в теснение соперника | 6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4-8 мин В основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| III. Элементы техники  1. В стойке  2. В патере  3.Решение эпизодов схватки приемами | Последовательное освоение новых элементов техники и тактики борьбы и закрепление их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IV. Приемно-переводные и контрольные испытания | Х |  |  | Х |  | Х | |  | |  | |  | | |  | | Х | |  | 12 |
| V. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | Х | Х | | Х | | Х | | Х | | |  | |  | |  |  |
| VI. Восстановительные мероприятия |  |  |  | Х | Х | Х | | Х | | Х | |  | | |  | |  | |  |  |
| VII. Виды обследования |  |  |  |  | умо |  | |  | |  | |  | | |  | | умо | |  | 2 |

**1.2. СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА** (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

*Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.*

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10—12 лет.

### 1.2.1. Общеподготовительные упражнения

**Строевые и порядковые упражнения**: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег**: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускоре- нииями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки**: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса*. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища*: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног*. в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*. в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки*, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) —ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление*: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхива- ние расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхи- вания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения*, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами**:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой*, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г*) упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положе- нии руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15—16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом,* поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес- ти ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах**:

а) *на гимнастической скамейке*, упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксирован- ными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекла- дину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б*) на гимнастической стенке*, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне,* ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15—16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени, тоже с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1—2 сальто вперед на живот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги — прыжок в сед — прыжок с поворотом на 180° — прыжок на колени — прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, согнувшись на живот, — 1/2 сальто вперед на спину — прыжок на колени — прыжок с поворотом на 180° в сед — прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги — прыжок в сед — прыжок с пируэтом на колени — прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед — прыжок на ноги — прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги — сальто вперед на ноги и др.

**Плавание**: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25—100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Гребля** на народных лодках.

**Передвижение на велосипеде**: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты**: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры**: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**1.2.2. Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упраж**нения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на  
руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи**: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок

(с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помо-  
щи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту**: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке**: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения**: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном**: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедpе , стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером**: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Таблица 1**

**Модель построения многолетней тренировки борцов** \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты подготовки** | **Этап предварительной подготовки** | **Этап начальной углубленной спортивной специализации** | **Этап спортивного совершенствования** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Спортсмены | Новички 10—12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно -нормативные требования | Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства | Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактичес кой, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности |
| Группы подготовки | Группы начальной подготовки | Учебно-тренировочные группы | Группы спортивного совершенствования | Группы высшего спортивного мастерства |
| Тренеры | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки и форми- рования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в борьбе, хорошо знающие методику проведения групповых занятий | Специалисты высокой квалификации, владею- щие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий | Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки борцов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных борцов |
|  |  |  |
| Технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков | Совершенствование базовых технико –тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и  формирование навыков участия в ответственных соревнованиях | Повышение эффектив- ности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактических подготовок и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях |
| Основные методы тренировки | Игровой,равномерный, повторный | Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный | Равномерный, перемен- ный, повторный, интервальный, соревновате- льный | Переменный, интервальный, соревновательный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности | Групповые учебные, учеб- но-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности | Индивидуально-груп- повые, учебно-тренирово чные, тренировочные и соревновательные занятия избиратель ной и коплексной направленности | Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные, контрольные и соревновательные занятия избирательной направленности |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь | Спортивный зал, специаль ное оборудование, трена- жеры, игровые площадки, спортивный лагерь, перио- дические выезды на учебно-тренировочные  сборы и соревнования | Специальная организа- ция учебы, работы, быта в связи с углублен ной специализированной подготовкой и систематическими выезда ми на сборы и соревнования | Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатичес- ких и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культу- рой и избранным видом спорта, формирова- ние устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углублен- ного овладения техникой и тактикой вида борьбы | Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовлен- ности до уровня требова- ний сборной команды страны и выход в сборные команды страны, республик и ведомств | Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупней ших всесоюзных и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки |
| Основные задачи по видам подготовки:  А) идейно-политическое и нравственное воспитание | Героико-патриотичес кое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирова- ние нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинирован- ности, сознательнос- ти, организованнос- ти; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения | Воспитание патриотизма, чувства долга перед Роди- ной, коллективом; форми- рование активной жизнен- ной позиции; формирова- ние основ «спортивной» этики, закрепление ценнос тного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическо- му участию в жизни общества | Формирование черт «Спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира | Повышение обществен -ного сознания; форми –рование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики России |
| Б) Теоретическая подготовка  В) Специальная психологическая подготовка  Г) Физическая подготовка | Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе  Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений | Формирование и углубле- ние знаний о факторах, обеспечивающих спортив- ные достижения в видах борьбы, о системе много- летней подготовки борцов, о методах анализа спорти- вной подготовленности  Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости | Формирование и углуб- ление знаний о структу ре системы многолет- ней подготовки борцов, взаимосвязи ее компо- нентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно методического и медико-биологического обеспечения Формирование специальных психических качеств борцов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам  Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скорос тно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности | Расширение знаний о новейших достижениях и тенденциях развития техники и тактики борьбы, методов тренировки, средств реабилитации и повышения работоспособности борцов  Формирование мотива- ции достижений наивысших спортивных результатов, совершенствование умений саморегуляции, психических состояний в экстремальных условиях тренировки и соревнований  Индивидуализация общей и специальной физической подготовки, направленная на дальнейшее совершен- ствование ведущих физических качеств и развитие отстающих для обеспечения высокой надежности и эффективности соревновательной деятельности |
| питание | Своевременное  разнообразное | Своевременное,  разнообразное,  витаминизированное | В условиях учебно-трени ровочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам | Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности, в соответствии с весовым режимом и целями предстоящей подготовки |
| Средства восстановления | Педагогические — прогулки, плавание, игры на свежем воздухе;  физиотерапевтические — душ, баня | Педагогические — прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические — душ, баня | Педагогические; физиотерапевтические — душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические- поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические — функциональная музыка, психотерапия | Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические - с учетом индивидуальных особенностей, целей и условий предстоящих соревнований |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское  И педагогическое обследование физического развития и физической  подготовленности | Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-такти- ческой подготовленности | Обследование соревновательной деятельности (ОСД),этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и опера тивное обследование (ТО) | ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд |
| Система контроля  а) организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий | Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки | Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок | Соответствие подготовленности борцов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки |
| в)теоретической подготовки | Зачет по теории и методике вольной борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения | | | |
| г)физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения | | | |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотрен ными Программой | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-трениро- вочных и соревновательных схваток | Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях | Эффективность и надежность технико- тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях самого высокого ранга |
| е)соревновательной подготовки | Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства | | | |
| Ограничения функционирования | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием; диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно –мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия) | Уровень индивидуальной одаренности к спортивной борьбе, недостатки в отде– льных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным трениро- вочным и соревновательным нагрузкам, невозмож- ность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии | Уровень индивидуальной одаренности, психо-функциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп; всестороннее гармо ническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и такти- кой вида борьбы в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП | Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сбор- ных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта | Максимально возможные личные достижения на всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны |
| Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок:  1)тренировочных дней  (в год)  2)тренировочных занятий (в год) | 216—242  216—242 | 250—275  260—500 | 270—290  520—580 | 290  580—590 |
| 3)соревнований | 4-5 | 5-7 | 6-8 | 6-8 |
| 4)соревновательных дней  5)соревновательных схваток | 4-7    8-12 | 12-21    14-38 | 19-21    40-44 | 18-24    40-48 |
| 6)тренировочных дней в неделю | 3-6 | 4-6 | 5-6 | 5-6 |
| 7)тренировочных занятий: в день в неделю | 1—2  3—6 | 1—3  4—12 | 1—3  7—12 | 1-3  8-16 |
| 8) удельный вес ОФП (%) | 50 – 40 | 35 – 20 | 20—12 | 15—12 |
| 9) удельный вес СФП (%) | 15 – 17 | 18—22 | 22—25 | 24—26 |
| 10) удельный вес СП \*(%) | 22—30 | 28—32 | 30 – 36 | 32 – 36 |
| 11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1-4 (ЧСС до 150уд/мин) 5-6 (ЧСС150-174 уд/мин)  7-в (ЧСС 175 уд/мин и выше) | 90—94  5—8  1—2 | 82—90  6—10  2-4 | 76—82  12—20  4—6 | 68—70  21—26  6-8 |

**1.2.3. Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

В табл. 18 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали — способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40.  
Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» — коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

**Таблица 18**

**Номера заданий для игр в касания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Место касания | Способы касания руками | | | |
| Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2 | Спина | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3 | Поясница | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4 | Передняя часть живота | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5 | Левая часть живота | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6 | Левая подмышечная впадина | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7 | Левое плечо | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8 | Правая часть живота | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9 | Правая подмышечная впадина | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10 | Правое плечо | 10 | 29 | 30 | 40 |

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

**Способы усложнения игр**

***Изменение способов касания руками***

Варианты способов касания руками каждого из партнеров представлены в табл.19.

**Таблица 19**

**Варианты способов касания руками каждого из партнеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Борец А | Борец Б | № | Борец А | Борец Б |
| 1 | любой | любой | 9 | левой | любой |
| 2 | левой | правой | 10 | любой | двумя |
| 3 | правой | правой | 11 | левой | двумя |
| 4 | левой | левой | 12 | правой | двумя |
| 5 | правой | левой | 13 | двумя | любой |
| 6 | любой | левой | 14 | двумя | левой |
| 7 | любой | правой | 15 | двумя | правой |
| 8 | правой | любой |  |  |  |

*Изменение способов защиты, противодействия:*

1. Места касания прикрывать нельзя.

2. Места касания прикрывать можно.

3. Захватывать руки партнера нельзя.

4. Захватывать руки партнера можно.

5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).

6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

***Изменение размеров игровой площадки***:

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала.  
По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6—3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

***Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся***

***(т.е. проведение игр с форой):***

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору, — любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой, любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

***Игры в блокирующие захваты***

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захвати одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захвати следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

***Суть игры*** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3—5 с, предел — 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к на-  
чальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

***Классификация игр, основы методики***. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. 20 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1—34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35—68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера — одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители — в одну группу, побежденные — в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зоны (части тела) захватов—упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|  | Левой | Правой | не прижимая руку к туловищу | | прижимая руку к туловищу | |
|  |  |  | захват изнутри | захват снаружи | захват изнутри | захват снаружи |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
| 6 | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
| 7 | Правую кисть | Правую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
| 8 | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
| 9 | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
| 10 | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
| 11 | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
| 12 | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 29 | 46 | 63 |
| 13 | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 30 | 47 | 64 |
| 14 | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 31 | 48 | 65 |
| 15 | Правую кисть | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
| 16 | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
| 17 | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

**Таблица 20**

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

**Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выпо- лнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания — приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.  
 ***Основные варианты атакующих захватов***

*Руки*— двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки*— сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи*—разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой*— спереди, сверху.

*Руки и туловища* — разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Шеи с рукой*— шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.  
 *Шеи и туловища* — спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

*Туловища* — спереди с соединением рук и без соединения; сбоку — с соединением и без соединения рук; сзади — с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой*—спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.  
 *Туловище с руками*— спереди, сзади, сбоку.  
 ***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» — соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3—5 с и т.д..  
 Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за  
выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер ) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

**Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (и пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств,  
необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ог-  
раниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);

4) факт победы — выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях — начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.  
Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

***Исходные положения***

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

— спина к спине;

— левый бок к левому;

— правый бок к правому;

— левый бок к правому;

— правый бок к левому;

— соперники разошлись-встретились;

— один партнер на коленях, другой — стоя;

— оба соперника на коленях;

— соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

— соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Усложнения исходных положений*** могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

***Цель задания*** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени — 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки — 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10—15 с.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой** **за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с опре-  
деленной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника** от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

**1.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1.3.1. Освоение элементов техники и тактики**

***Основные положения в борьбе***

*Стойка*: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая,  
средняя, высокая.

*Партер*: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции*: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

***Элементы маневрирования***

*В стойке*: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере*: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокойнизкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

**1.3.2. Техника вольной борьбы**

**Приемы борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***

*Переворот рычагом*Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.  
Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.  
*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*  
Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.  
Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.  
*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.  
 ***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*  
Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.  
Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.  
***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.  
 ***Захваты руки на «ключ»***

*Одной рукой сзади*

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног  
атакующего.

*Двумя руками сзади*

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

*Одной рукой спереди*

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.  
*Двумя руками сбоку*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.  
*Толчком противника в сторону*

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

*Рывком за плечи*

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.  
*С помощью рычага ближней руки*

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть сопер-  
ника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

**Приемы борьбы в стойке**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку*:  
Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху*:  
Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*  
Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху*  
Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.  
Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом руки через плечо*:  
Защиты:

а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

*Бросок подворотом захватом руки под плечо*:

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

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи*:  
Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади.

***Броски поворотом (мельница)***

*Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища*:  
Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.  
Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

***Примерные комбинации приемов***

1. *Перевод рывком за руку*:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо*:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

**1.3.3. Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке***

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение с партнером*:вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера* от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия*, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов*: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов* на оценку, на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»***

*Удержание захватом руки и шеи сбоку* (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.  
Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

*а) задания по совершенствованию умения*:

— проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

— ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

— проводить конкретные приемы с опережением соперника;

— перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

— к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

— к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

— к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

— осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

— атаковать на первых минутах схватки;

— выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;

— проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

— добиваться преимущества при необъективном судействе;

— добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

*б) учебные схватки*:

— попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

— схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

— схватки с разрешением захвата только одной рукой;

— схватки на одной ноге;

— уходы от удержаний на «мосту» на время;

— удержание на «мосту» на время;

— схватки со сменой партнеров;

— схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

**1.3.4. Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной  
подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10—12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей:  
общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

***Примерная схема разминки***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.

2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.

3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.

4. Освоение захватов — 5—10 мин.

5. Работа на руках в стойке и партере —5—10 мин.

6. Упражнения на мосту — 5—10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

— передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

— из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (т.е. один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);

— из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);

— передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

— ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

— акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

— упражнения в самостраховке;

— упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

— упражнения на «мосту»;

— передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

— забегание на «мосту» вправо-влево;

— упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

**1.4. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

**1.5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

*По общей физической подготовке*:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке*:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке*:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке*:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке*:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО**

**ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**2.1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Преемственность программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках: для учащихся 1—2 годов обучения и 3—4 годов обучения. Такой вариант распределения учебного материала позволяет тренеру, на наш взгляд, творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента занимающихся, предусматривающей включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложные задачи.

Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам отражены в соответствующих примерных план-схемах годичного цикла подготовки (табл. 2 , 2 ).

**Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах**, начиная с первого года обучения, **должен быть подчинен календарю соревнований**, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

**Таблица 2**

**План-схема годичного цикла подготовки и примерное распределение учебного материала**

**для 1-2 годов обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Структура годичного цикла | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| IX | | | X | | | | XI | | | | XII | | | I | | | | II | | | III | | | | | IV | | | V | | | | VI | | VII | | | | VIII | |
| Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | Соревнова  тельный | | | | | | | | Переходный | | | | | | | | | Соревнова  тельный | | | | | Самопод  готовка | | | |
| Этапы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОПЭ | | | | СПЭ | | | | ЭНПС | | | | | | СЭ | | | | | СПЭ | | | | | КПЭ | | | | ЭНПС | | | | | СЭ | | | | | ВРЭ | | |
| 1 | 2 | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | 6 | | | | 7 | | | 8 | | | | | 9 | | | | 10 | | | 11 | | 12 | | | | 13 | | 14 |
| Количество в неделю:  тренировочных дней  тренировочных занятий | 4 | | | 4 | | | | 5 | | | | 5 | | | 6 | | | | 6 | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | 6 | | 6 | | | | 4 | | 250 |
| 4 | | | 4 | | | | 5 | | | | 5 | | | 6 | | | | 6 | | | 6 | | | | | 6 | | | | 6 | | | 6 | | 6 | | | | 4 | | 250 |
| Соревнования: учебные  контрольные  основные  количество схваток |  | | | х | | | | х | | | | х | | | х | | | |  | | | х | | | | | х | | | | х | | | х | |  | | | |  | | 8 |
|  | | |  | | | | х | | | | х | | |  | | | | х | | |  | | | | | х | | | |  | | | х | |  | | | |  | | 5 |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | х | | | |  | | | х | | | | |  | | | | х | | |  | | х | | | |  | | 4 |
|  | | |  | | | |  | | | |  | | | 2 | | | |  | | | 4 | | | | |  | | | | 2 | | |  | | 4 | | | |  | | 12 |
| **Учебный материал** |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | | | |  | |  |
| 1.Специально подготовительные упражнения:  Акробатика  Самостраховка  Упражнения на мосту | 6 – 8 упражнений каждое занятие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 4 – 6 упражнений в разминке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обязательный комплекс в разминке; 4 – 8 мин в основной и заключительной частях занятия решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексы КТ для развития:  — ловкости  — быстроты  — силы  — выносливости |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| X | X | | | | X | | | | X | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | X | | | | X | |
| X | X | | | | X | | | | X | | | X | | | | X | | | | X | | | | | X | | | | X | | | | X | | X | | | | X | |
| X |  | | | | X | | | |  | | | X | | | |  | | | | X | | | | |  | | | | X | | | |  | |  | | | |  | |
| X |  | | | | X | | | |  | | | X | | | |  | | | | X | | | | |  | | | | X | | | |  | |  | | | |  | |
| II. Игровые комплексы | 12—24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере | Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики вольной борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Тренировочные задания  - по освоению упоров (табл. 30)  - по решению захватов приемами (табл. 31)  - по освоению действий, осложненных теснением  - по изучению взаимо- исключающих атакующих захватов (табл. 32) |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1-6 | | 7-12 | | | | 13-18 | | | | 19-24 | | | 25-30 | | | | 31-36 | | | | | 1-36 | | | | | 1-36 | | | | 1-36 | | | 1-36 | | 1-36 | | | | 1-36 |
| 1-20 | | 21-40 | | | | 41-60 | | | | 61-80 | | | 81-100 | | | | 101-120 | | | | | 121-140 | | | | | 141-160 | | | | 1-160 | | | 1-160 | | 1-160 | | | | 1-160 |
| 4—8 мин на каждом занятии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-12 | | 13-14 | | | | 25-36 | | | | 37-48 | | | 49-60 | | | | 61-72 | | | | | 73-84 | | | | | 85-96 | | | | 97-108 | | | 109-120 | | 121-132 | | | | 133-144 |
| IV. Приемно-переводные и контрольные испытания |  | | X | | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | X | |  | | | |  |  |
| V. Инструкторская и судейская практика | X | | X | | | | X | | | | X | | | X | | | | X | | | | | X | | | | | X | | | | X | | | X | | X | | | | X |  |
| VI. Восстановительные мероприятия |  | |  | | | |  | | | | X | | |  | | | | X | | | | |  | | | | | X | | | |  | | | X | | X | | | |  |  |
| VII. Виды обследования | УМО | |  | | | |  | | | | ЭКО | | | ТО | | | |  | | | | | то | | | | |  | | | | то | | |  | | то | | | |  |  |

**Таблица 2**

**Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном МЦ  
 для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения (в час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты  распределения  занятий | Условия и период  подготовки | объем  часов | кол-во  занятий | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| I  II  III | Подготовительный период | 12 | 4  4  5 | 3  2  3 | 3  4  3 |  | 3  2  2 | 3  4  3 | 1 | активный отдых |
| IV  V | Предсоревновательная подготовка | 12 | 6  6 | 2  2 | 3  2 | 1  2 | 2  2 | 3  2 | 1  2 |  |
| VI  VII  VIII | Соревновательный  период | 12 | 3  4  5 | 2  2  2 | 3  2  2 | 2  1 | 3  2  2 | 1 | Соревнования(4час)  Соревнования(4час)  Соревнования(4час) | |

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче. Некоторые возможные варианты представлены в табл. 23, 24.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.  
В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать  
следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.

2. Игры (6—8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6—8 мин).  
 При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

Возможные варианты примерного содержания тренировочных занятий в недельных микроциклах разных периодов подготовки представлены в табл. 24—26.

**Таблица 2**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ**

**подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Направленность и величина  нагрузки | Время  занятия  мин | Содержание занятий | Дозировка  мин. |
| **МЦ № 6 Общеподготовительный этап** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 135 | Теория: вводная часть  Разминка: ходьба, бег, ОПУ, СПУ Игры с элементами единоборства  ( в касания, атакующие и блокирующие захваты)  Изучение приемов в стойке и партере.  Тренировочные задания на мосту.  Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты  смелости , инициативности и самостоятельности  Упражнения на внимание.  Заключительная часть. | 3  30  6  45  2  40  4  5 |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Теория: вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером  Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.  Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту.  Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание.  Заключительная часть. | 3  30  7  45  2  40  2  6 |
| Среда | Активный отдых |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  (прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.) |  |
| Четверг | Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.  Кросс 5 км  Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть):  6 станций, 3 подхода — 1мин работы, 1мин отдыха;  2 —4 круга, отдых между кругами 4 мин.  (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление).  Заключительная часть. | 30  40  60  5 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Теория.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах.  Упражнения на внимание.  Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения. Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту. Специальные упражнения. Заключительная часть. | 30 15  6 6  12  15 6 |
| Суббота | Активный отдых. |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе  (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.).  Посещения парной бани (сауны), самомассаж. |  |

**Продолжение таблицы 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЦ № 14 Специально-подготовительный этап** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка (ходьба, бег, СПУ, ОПУ).  Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты  с опережением и борьбой за владение положением.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере.  Тренировочные задания на мосту.  Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в учебно-тренировочных схватках. Упражнения на внимание. | 3 10 5 8 50  2  10  2 |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.  Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером).  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках.  Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание. | 3  20  8  50  12  40 2 |
| Среда | Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая. | 45 | Разминка: ОПУ в движении. Спортивные игры (баскетбол). | 5  40 |
| Четверг | Развитие силы и выносливости. | 90 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, | 15 |
|  | Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. |  | СПУ с партнером.  Тренировочные задания с преодолением трудностей. | 20 |
|  | Воспитание волевых качеств |  | Кросс.  Круговая тренировка силовой направленности. | 15 40 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения,  перетягивания.  Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. | 3 35 5 8  50 |
| Суббота | Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая. | 45 | Разминка: ОПУ в движении. Подвижные игры (эстафета).  Восстановительные мероприятия (парная баня, самомассаж). | 5 10 30 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе. |  |

**Таблица 2**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода  
для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Направленность и | Время | Содержание занятий | Дозиров- |
| недели | величина нагрузки | занятия, |  | ка, |
|  |  | мин |  | мин |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **МЦ № 3 Специально-подготовительный** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, быстроты, ловкости. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. | 3  12 |
|  | Изучение и совершенствование |  | Упражнения с элементами риска. | 5 |
|  | техники и тактики борьбы. |  | Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты | 7 |
|  | Накопление соревновательного опыта. |  | с опережением и борьбой за выгодное положение.  Тренировочные задания по решению эпизодов схватки | 12 |
|  | Воспитание волевых качеств. |  | на мосту;  в учебно-тренировочных схватках. | 12 |
|  | Нагрузка средняя. |  | Контрольные схватки (2+2). | 5 |
|  |  |  | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки | 25 |
|  |  |  | Разбор особенностей судейства эпизодов схватки | 5 |
|  |  |  |  |  |
| Вторник | Развитие силовых и скоростно- | 90 | Вводная часть. | 5 |
|  | силовых качеств. |  | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ | 10 |
|  | Изучение и совершенствование |  | с партнером. |  |
|  | техники и тактики. |  | Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты. | 10 |
|  | Воспитание волевых качеств. |  | Изучение приемов в стойке и партере. | 45 |
|  | Нагрузка большая. |  | Тренировочные занятия на мосту. | 4 |
|  |  |  | Круговая тренировка силовой направленности в парах. | 5+5 |
|  |  |  | Упражнения на расслабление. | 6 |
| Среда | Развитие быстроты и ловкости.  Совершенствование элементов  техники.  Воспитание волевых качеств.  Нагрузка малая. | 90 | Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения  с отрывом соперника от опоры.  Упражнения с элементами риска.  Спортивные игры (футбол) 2x20.  Восстановительные мероприятия. | 10  5  40  35 |
| Четверг | Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование  техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.  Упражнения с элементами риска. Изучение приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту. Эстафета.  Упражнения на расслабление и внимание. | 10  5  50  5  10  10 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.  Упражнения с элементами риска.  Игры в теснения, атакующие и блокирующие захваты.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки,  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Круговая тренировка по типу интервальной. Упражнения на расслабление. | 3 12 5  7  12  4  12  5  20  8  2 |
| Суббота | Восстановительные мероприятия. | 90 | Парная баня, самомассаж.  Торжественное собрание и концерт силами борцов  для девушек-спортсменок ДЮСШ. | 30 60 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельные занятия на свежем воздухе |  |

**Продолжение таблицы 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЦ № 30 Подводящий** | | | | |
| Понедельник | Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.  Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Нагрузка средняя. |  | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения  с отрывом партнера от ковра.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки в стойке и партере.  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках.  спортивные игры (баскетбол) | 5  10  5  10  24  4  12  20 |
| Вторник | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства  Психологическая настройка  на предстоящие соревнования. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты,  теснения с отрывом партнера от ковра.  Тренировочные задания:  по решению эпизодов схватки в стойке и партере  на мосту,  в учебно-тренировочных схватках.  Индивидуальное совершенствование техники и тактики | 5  10  5  10  24  4  12  20 |
| Среда | Восстановительные мероприятия | 45 | Парная баня, самомассаж. | 45 |
| Четверг | Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение в отталкивании на сохранение равновесия  Индивидуальное совершенствование техники и тактики.  Тренировочные задания:  В учебно-тренировочных схватках в стойке и партере  на мосту.  Упражнения на внимание, координацию и расслабление | 5  10  5  10  20  24  4  12 |
| Пятница | Настройка на предстоящие соревнования.  Составление тактического плана  ведения схватки с различными  соперниками. | 45 | Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту,  ловкость, СПУ с партнером.  Установка на предстоящие соревнования. | 15  30 |
| Суббота | Соревнования | | | |
| Воскресенье |

**Таблица 2**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода  
для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Направленность и величина нагрузки | Время занятия,  мин | Содержание занятий | Дозиров- ка,  мин |
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **МЦ № 45** | | | | |
| Понедельник | Развитие гибкости, быстроты и ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость  и координацию движений.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, в отталкивания на сохранение  равновесия, за овладение предметом.  Игры-эстафеты с элементами единоборства | 3 10  5 10 |
|  |  |  | (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.). Тренировочные задания на мосту. Спортивные игры (баскетбол). | 20  2  40 |
| Вторник | Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств. Совершенствование основ ведения единоборства.  Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней. | 135 | Разминка: ОПУ в движении. Упражнения с элементами риска. Эстафета.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры. Индивидуальное совершенствование элементов | 10 5  25 10  20 |
|  |  |  | техники (без бросков). Спортивные игры (футбол). Упражнения на расслабление. | 60 5 |
| Среда | Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия. | 45 | Разминка: ОПУ в движении.  Круговая тренировка скоростно-силового характера.  Парная баня, самомассаж. | 5  10  30 |
|  | Нагрузка малая. |  |  |  |
| Четверг | Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Совершенствование основ ведения единоборства. Воспитание волевых качеств.  Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию.  Упражнения с элементами риска.  Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером.  Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.).  Тренировочные задания на мосту.  Спортивные игры (баскетбол). | 3 10  5 10  20  2  40 |
| Пятница | Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств.  Совершенствование техники и тактики борьбы.  Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ОПУ в движении.  Упражнения с элементами риска.  Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.  Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики.  Тренировочные задания:  в учебно-тренировочных схватках,  на мосту.  Круговая тренировка силового характера. Спортивные игры (футбол). | 3 10 5  10  30  10  2  25  15+15 |
| Суббота | Восстановительные мероприятия | 45 | Парная баня, горячий душ, самомассаж. | 45 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Самостоятельная прогулка на свежем воздухе. |  |

**Таблица 2**

**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода  
для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Направленность и величина нагрузки | Время занятия, мин | Содержание занятий | Дозиров- ка, мин |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **МЦ № 4 Базовый этап (общеподготовительный)** | | | | |
| Понедельник | Развитие быстроты, ловкости, гибкости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Построение, рапорт, объяснение задач урока.  Теоретические сведения и методические рекомендации.  Игры с элементами единоборства.  Специальные упражнения на мосту.  Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости,  быстроты, смелости и самостоятельности.  Заключительная часть. | 3  15 20+20 7  20  5 |
| Вторник | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней. | 135 | Построение, рапорт, объяснение задач урока.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.  Специальные упражнения на мосту.  Изучение ТТД в партере и стойке.  Ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинированный прием  в партере 3+3, учебные схватки по заданию  в партере 1+1, переводы, сбивания 3+3, вертушка,  броски подворотом 6+6.  Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановления. Подведение итогов. | 4  30  10 66  15 5 10 5 |
| Среда | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию.  Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах.  Игры в атакующие и блокирующие захваты и теснения.  Изучение ТТД в партере и стойке.  Учебно-тренировочные схватки по заданию 3x4  Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление.  Подведение итогов. | 5  20  15  60 12 15 5  5 |
| Четверг | Развитие быстроты и ловкости. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5x4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов. | 3  20  40 20 5 2 |
| Пятница | Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней. | 135 | Вводная часть.  Теория: создание соревновательной обстановки.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями,  специальные упражнения с партнером.  Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.  Тренировочные схватки 3+3; 3+3.  Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.  Упражнения на восстановление.  Подведение итогов. | 3 15  20  60  15 10  5  5 |
| Суббота | Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 135 | Вводная часть.  Теория: анализ тренировочных схваток.  Разминка: ходьба, бег, акробатические упр-ния в парах.  Игры в атакующие и блокирующие захваты и теснения.  Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.  Учебная схватка 2+2+2 Подвижные игры. Подведение итогов. | 3 15 20 15  50  7  20  5 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Прогулка на свежем воздухе. |  |

**Продолжение табл. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЦ № 8 Базовый (специально-подготовительный)** | | | |
| Понедельник | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями,  специальные упражнения с партнером.  Специальные упражнения на мосту.  Изучение ТТД в партере:  ключ 3+3, рычаг 3+3,  комбинирование приемов в партере 3+3. | 3  30  10  12 6 |
|  |  |  | Учебные схватки по заданию 2+2+2  в стойке: переводы, сбивания 3x4.  Броски вращением, подворотом 3x4.  Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.  Учебно-тренировочная схватка 3+3.  Упражнения по СФП.  Упражнения на восстановление.  Подведение итогов. | 6 12 12 12 6 15 20 5 |
| Вторник | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 7 км.  Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций х 1 мин х 2 круга). Подведение итогов.  Восстановительные средства | 5 15  12-12 25  5  25 |
| Среда | Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.  Специальные упражнения на мосту.  Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты  и теснения.  Изучение ТТД в партере и стойке.  Учебно-тренировочные схватки по заданию. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов урока. | 5 15  10 15  50  3-4 15 5 5 |
| Четверг | Воспитание волевых качеств  и совершенствование ТТД в тренировочных схватках.  Нагрузка выше средней | 135 | Вводная часть. Теория.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями,  специальные упражнения на мосту  Индивидуальное совершенствование ТТД в партере  и стойке.  Тренировочные схватки 2 х (2+2+2). Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.  Упражнения на восстановление. Подведение итогов. | 5  15  20  60  15  10  5  5 |
| Пятница | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости.  Нагрузка выше средней. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением,  специальные упражнения с партнером.  Игра в баскетбол (регби) 20+20.  Упражнения с тяжестями 5x4.  Упражнения на восстановление. Подведение итогов. | 3  20  40  20  5  2 |
| Суббота | Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя. | 135 | Вводная часть. Теория.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.  Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.  Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.  Учебная схватка 2+2+2. Подвижные игры. Подведение итогов. |  |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Прогулка на свежем воздухе. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЦ № 23 (№ 38) Специальночюдготовительный** | | | | |
| Понедельник | Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней. | 135 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Игры с элементами борьбы. Изучение ТТД в партере и стойке. Учебно-тренировочная схватка 2+2+2. Упражнения по СФП. Упражнения на восстановление. Подведение итогов. | 3 15  10 15 60 7 10 5 5 |
| Вторник | Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней. | 135 | Вводная часть. Теория.  Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения, | 5  15 15 |
| Среда | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 15+15. Упражнения с тяжестями 5x2. Подведение итогов. Упражнения на восстановление. | 3 10  30 10 2  35 |
| Четверг | Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование ТТД по заданию.  Нагрузка большая. | 135 | Вводная часть.  Разминка (ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером, специальные упражнения на мосту.  Изучение ТТД в партере:  ключ 3+3, рычаг 3+3;  комбинирование приемов в партере 3x4;  учебные схватки по заданию (2+2+2).  В стойке: переводы, сбивания 3x4;  броски вращением, подворотом 3x4;  Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6  Учебно-тренировочная схватка 2+2+2. Упражнения на восстановление. | 6  30  15  72 7 5 |
| Пятница | Воспитание волевых качеств  и совершенствование ТТД  в тренировочных схватках.  Нагрузка выше средней | 135 | Вводная часть.  Теория.  Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения.  Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.  Тренировочные схватки 3+3 3+3.  Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД.  Специальные упражнения.  Упражнения на восстановление.  Подведение итогов. | 3  15  20  40  15  25  10  5  2 |
| Суббота | Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Кросс 3 км.  Круговая тренировка по ОФП и СФП  (10 станций х 1 мин х 2 раза) Восстановительные средства. | 5 10  12—15 25  35 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МЦ № 49 Восстановительно-подготовительный** | | | |
| Понедельник Утро | Развитие выносливости. | 45 | Вводная часть.  Кроссовая пробежка 1 км.  ОРУ с отягощением.  Специальные упражнения с партнером.  Восстановительный бег. | 3  4—5 10 25 2 |
| Понедельник II половина дня | Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с тяжестями 5x4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов. | 3  20  20 5  2 2 |
| Вторник Утро | Развитие общей выносливости. | 45 | Вводная часть.  ОРУ с отягощением.  Специальные упражнения с партнером.  Игра в футбол.  Заключительная часть. | 3 5 5  30  2 |
|  |  |  |  |  |
| Вторник II половина Дня | Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением.  Специальные упражнения с партнером.  Изучение ТТД в партере и стойке.  Специальные упражнения. | 5 10  10  50  10 |
|  |  |  | Заключительная часть. | 5 |
| Среда  Утро | Развитие специальной выносливости. | 45 | Вводная часть.  Кроссовая пробежка 1 км.  ОРУ с отягощением  Специальные упражнения с партнером.  Восстановительный бег. | 3  4-5  10  25  2 |
| Среда  II половина  дня | Развитие скоростно-силовых качеств.  Нагрузка выше средней. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.  Кросс 3 км.  Круговая тренировка по ОФП и СФП  (10 станций х 1 мин х 2 круга).  Восстановительные средства. | 5  10  12-15  25  5 |
| Четверг  Утро | Развитие общей выносливости. | 45 | Вводная часть.  Кроссовая пробежка 1 км  ОРУ с отягощением.  Специальные упражнения с партнером  Восстановительный бег. | 3  4-5  10  25  2 |
| Четверг  II половина  дня | Развитие скоростно-силовых качеств.  Нагрузка выше средней. | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением  специальные упражнения с партнером.  Игра в баскетбол (регби) 20+20.  Подведение итогов | 3  20  40  2 |
| Пятница  Утро | Развитие специальной выносливости | 45 | Вводная  ОРУ с отягощениями  Специальные упражнения  Изучение ТТД в партере и стойке  Заключительная часть | 3  5  5  30  2 |
| Пятница  II половина  дня | Развитие специальной выносливости  Нагрузка средняя | 90 | Вводная часть.  Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением  специальные упражнения с партнером.  Специальные упражнения  Изучение ТТД в партере и стойке  Заключительная часть | 5  20  10  50  5 |
| Суббота | Развитие общей выносливости | 45 | Игра в футбол  Восстановительные средства | 20  25 |
| Воскресенье | Активный отдых. |  | Прогулка на свежем воздухе. |  |
|  |  |  |  |  |

**2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока — 1 мин.

2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° — 3 мин.

3. Медленный бег и его разновидности — 3 мин.

4. Упражнения на растягивание — 1 мин.

5. Игры в касания — 8 мин.

6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие — 5 мин.

***Развитие ловкости***

Ловкость — комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения -10-20с.

В табл. 2 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6—8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

На *I станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На *II второй* станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На *IV станции* последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10—15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в табл. 2 .

Примерный комплекс круговой тренировки для развития быстроты представлен

в табл. 2 .

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.  
 ***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в табл. .

Примерная схема круговой тренировки для развития силы представлена в табл. .

Для варьирования комплекса КТ (через 4—6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

***Для развития мышц ног***

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.

5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40—60 см.

6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.

7. Приседания в широком выпаде.

8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.  
 ***Для развития мышц рук***

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.

2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

3. Лазание по канату без помощи ног.

4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.

5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

8. Отягощения — гантели, гиря — в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

10. То же с резиновым жгутом.  
 ***Для развития мышц туловища***

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.

2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3—5 с.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине  
плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.  
 ***Для комплексного развития силы***

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в перетягивания.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

***Развитие выносливости.***

В таблице 3 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние  
расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15—20 мин. и доведя до 30—40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствии этого, к ее перенапряжению.

**Таблица 2**

**Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости (Комплекс № 1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **/ станция** | Общее время 8 мин |  |
| Акробатические упражнения  1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх — группировка)  2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений  3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо  4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты | 2 мин; 4 серии по 8—12 раз  2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии . по 5+8 раз  2 мин; 4 серии по 10-5-14 раз |  |
| Варианты упражнений |  |  |
| 1.1) Передвижения в упоре сзади  2) Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений  3) Длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины  4) Перевороты вперед:  а) с головы (разгибом)  б) с разбега через стойку на руках | 2 мин; 4x10-1 2 2 мин; 4x10-14  2 мин; 4х8-12  2 мин; 4—6 раз 4—6 раз | В форме соревнований  С постепенным усложнением препятствий  Выполняются только после предварительного освоения со страховкой и помощью |
| 2. 1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны | 2 мин 8x10 м | В форме соревнований |
| 2) Кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения  3) Перевороты боком  4) Рондат | 2 мин; 4x10-И 2  2 мин; 6—8 раз 2 мин; 6—8 раз | Со страховкой и помощью после предварительного освоения |
| 3. 1) Толчком двух ног с места прыжком  вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед  2) Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180°, кувырок назад, встать  3) Из стойки на руках прыжком переворот на ноги (курбет)  4) Перевороты вперед через стойку на руках | 2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз | В форме соревнований |
| **// станция** | 8 мин |  |
| 1. Игры в касания  2. Игры в дебюты | 4 мин; 4 задания 5—7 раз  4 мин; 4—6 исходных положений по 5—7 раз | В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя В форме соревнования между парами |
| 1.1) Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед)  2) То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад)  3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед  4) То же с партнером на плечах | 2 мин  4 мин  1 мин; 4—6 раз  1 мин; 4—6 раз | С приземлением по заданию (без поворота или с пово- ротом на 90, 180, 360°; на одну или две ноги и т.п.) С вращением скакалки вперед и назад  В форме соревнований |
| 2. 1) Игры в отталкивания на сохранение равновесия в разных исходных положениях 2) Падение вперед с опорой на кисти:  а) из стойки на коленях  б) из полуприседа, руки сзади  в) из основной стойки  г) из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад | 4 мин  4 мин | Для усложнения упражнения перед приземлением сделать хлопок руками |

**Продолжение табл. 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| Вариант упражнений |  |  |
| 3. 1) Подвижная игра «Петушиный бой» 2) Подвижная игра «Бой всадников» | 4 мин 4 мин |  |
| **/// станция** | 8 мин |  |
| Упражнения в парах  1. Переноска партнера на плечах  а) по ковру  б) по гимнастической скамейке  в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»  2. Выведение партнера из равновесия  а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук  б) то же в приседе  в) то же, стоя на одной ноге  3. Передвижения на четвереньках | 3мин  4х10  4х10  4x10 м . 3мин  1мин .  1 мин  1 мин  2 мин; 6+8x10 м | Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников  В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях  В форме соревнований |
| IV станция | 8 мин |  |
| Упражнения с мячом  1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)  2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую  3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру  4. То же, стоя спиной к партнеру | 2 мин; 4x8+12  2 мин; 4x8+12  2 мин  4x8+12  3 мин 4x8+12 | С баскетбольными мячами  Упражнение выполняется в форме соревнования  С набивным мячом весом 1-2 кг |
| 1.1) Передвижения и лазания с помощью и без помощи ног на гимнастической стенке  2) Прыжки вверх (в стороны, сверху вниз) с рейки на рейку гимнастической стенки  3) Падение на спину, стоя на гимнастической стенке  4) Раскачивание и соскоки в висе на канате | 2 мин  2 мин  2 мин; 6—8 раз  2 мин; 6—8 раз | В форме соревнований  В форме соревнований  Постепенно увеличивая расстояние от стенки до места приземления |
| 2. 1) Вращение мяча пальцами  (от себя и к себе)  2) Броски и ловля мяча (двумя и одной руками)  3) Перебрасывания мяча по кругу в разных исходных положениях (стоя на коленях, лежа на груди, на спине), в разных направлениях (вперед, назад, в стороны), разными способами (одной и двумя руками, от груди, из—за головы, между ногами и т.п.). | 2 мин; 4x10+15  2 мин; 4x10+12  4 мин; 6x10—12 | С набивными мячами весом 1—2 кг |
| 3. 1) Передача и ловля мяча  2) Броски и ловля мяча с изменением исходного положения и вращением на 180 и 360° после броска мяча  3) Броски мяча в щит (стенку) и ловля после отскока  4) Передвижение вперед в упоре сзади, толкая мяч ногами | 2 мин; 4x8—10 2 мин; 4x6+12  2 мин; 4x10+12  2 мин; 6—12 раз | С баскетбольным мячом  Выполняется в условиях лимита времени с подсче- том количества ошибок В форме соревнований |
| V заключительная станция | 8 мин | Для всех занимающихся |
| 1. Игра «Регби на коленях»  2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки | 2x4 мин |  |

**Таблица 2**

**Методика организации тренировки предельного темпа движений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели тренировочной нагрузки | Оптимальная величина нагрузки | Методические указания |
| 1. Интенсивность упражнения | 95—100% | Величина пульса не выше 160 уд/мин |
| 2. Внешнее сопротивление | 20—50% от максимального |  |
| 3. Длительность упражнения | 3—8 с | Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза |
| 4. Интервалы отдыха | 2—4 мин (активный) | Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25—7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин |
| 5. Количество серий в одной тренировке | 10—40 | Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена |
| 6. Интервал отдыха между тренировками | 3—4 дня (при коротких тренировках до 40—60 мин 1-2 дня) | Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха |

**Таблица 2**

**Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| Подготовительная станция | 5 мин | Для всех занимающихся одновременно |
| 1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения  2. Упражнения на растягивание | 5 мин 3—5 мин | Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу  В парах с помощью партнера |
| **/ станция** | | |
| Упражнения с мячом  1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1—5 м  2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади  3. 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 | 2 мин 8—12 раз  3 мин 6—14 раз  3 мин 10—20 раз | Построение в две шеренги лицом друг к другу |
| Варианты упражнений  1. 1) По сигналу ловля падающего мяча  2) И.п. — спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча  3) Игра вратаря — ловля мяча от партнера  2. 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 4x5—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 |
| **// станция** | | |
| Акробатические упражнения  1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед  (на скорость)  2. 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 |
| 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно | 2 мин 9—12 раз |  |
| Варианты упражнений 1.1) И.п. -лежа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п.  2) и.п-то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки  3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.  4) Передвижение на четвереньках  2. 1) И.п.- О.С.упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.  2) и.п.- О.С; встать на мост, переворот на мосту, О.С.  3) Кувырки вперед и назад  4) Забегания на мосту в обе стороны | 2 мин  4x5—10 раз  4x5—10 раз  4x5—10 раз  4x10—20 м  4x10—20 раз  4x10—20 раз  4x10—20 раз 4x5—10 с | В форме соревнований на большее число повторений  В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большое число повторений или на опережение  Можно проводить в форме эстафет |

**Продолжение табл. 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **/// станция** |  |  |
| 1.Игры в касания  2.Игры в дебюты | 4мин  4мин | Продолжительность игры ограничивается 10 с  Установка на максимальную скорость движений |
| **IV станция** | | |
| Специально-подготовительные упражнения  1.Бой с тенью  2.Перепрыгивание через стул толчком двух ног с места  3.Уклоны, нырки от ударов имитированных  партнеров | 2 мин  10х4-6 с  12 мин  4х10 с  4 мин  (10-15)х4-5 | Темп максимальный, установка на скорость выполнения упражнения.  В форме соревнований на  Большее количество повторений.  Движений в разных направлениях с большой амплитудой. |
| Варианты упражнений 1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом  2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе  3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением) | 2 мин  (10—12)х4—6 раз  3 мин  (4-8)х(5-10с)  3 мин (4-8)х(5-10с) | Количество повторений может быть меньшим (2—3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20.  В форме соревнований на большее количество повторений |
| 2. 1) Передвижения в упоре лежа | 2 мин 4x10-20 м | В форме соревнований на опережение |
| 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра  3) 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)  2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра  3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением | 3 мин | Установка на точность и максималь- |
| **V заключительная станция** Для всех занимающихся | | |
| 1. Ускорения на 20—30 м из разных исходных положений  2. Баскетбол по упрощенным правилам | 4 мин 4—8 раз 4x2 мин | Перерывы для отдыха 1—2 мин, темп максимальный |

**Таблица**

**Методические рекомендации по преимущественному развитию  
силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах**

**(по В.Н.Селуянову, 2000)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методические положения | БМВ | ММВ |
| Продолжительность упражнений | До 30 с и до отказа | 30-60 с и до отказа |
| Интенсивность выполнения упражнения | 80-90% от максимума | 40-80% от максимума |
| Число серий | 5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме MB) | То же |
| Интервал отдыха между сериями | 5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты) | То же |
| Интервал отдыха между тренировками | 5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в MB) | То же |
| Режим функционирования мышц | Динамический | Статодинамический (с нарушением кровообращения) |

**Таблица**

**Примерная схема КТ для силовой подготовки борца**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная станция**  Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнения на растягивание | 4 мин  2 мин  2 мин 4x10—20 м 2 мин | Для всех занимающихся  Необходимо хорошо разогреть и подготовить  суставы, связки и мышцы к силовой тренировке  В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ |
| **/ станция**  Приседение со штангой (40—60% от максимума) | 8 мин 3x15-20 | Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием |
| **// станция**  Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках | 8 мин Зх(6—8+10) | Количество подтягиваний должно составлять 40—60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновид- ности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу) |
| **/**// **станция**  Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны | 8 мин 3x8-10 | Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием |
| IV **станция**  Прыжки через скамейки высотой 40—50 см | 8 мин 3x10-12 | Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.) |
| V **станция**  Отжимание в упоре лежа | 8 мин 3x20—25 | Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками |
| VI **станция**  Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны | 8 мин 3x10—12 | Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами |
| **Заключительная станция**  Ускорения на 20—30 м  из разных исходных положений | 8 мин 4—6 раз | Для всех занимающихся |

**2.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2.3.1. Освоение элементов техники и тактики**

***Основные положения в борьбе***

*ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ* борцов при проведении приемов в стойке:

— атакующий в высокой стойке — атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

— атакующий в средней стойке — атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

—атакующий в низкой стойке — атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ* борцов при проведении приемов в партере:

— атакуемый на животе — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

— атакуемый на мосту — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

— атакуемый в партере (высоком, низком) — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

***Элементы маневрирования***

Маневрированием определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

**Таблица 3**

**Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность тренирующего воздействия упражнения | Метод  тренировки | Характеристика физической культуры | | | | | | Методические  примечания (указания) |
| Интенсив- ность упражнения (в % от мах) и пульс (УД./10С) | Длитель- ность упражнения | Время отдыха | Количество повторений в серии | Общее время работы | Интервал между тренировками |
| п/п |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Аэробная | Однократный равномерный  Однократный переменный | 60-70% 22-25  20-80% 24-25 | 30-60 мин  30-40 мин | - |  | 20-40 мин  20-40 мин | 2-3 в неделю  2-3 в неделю | Используются все виды циклических упражнений  Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5—2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течение 30—60 с) |
|  |  | Повторный | 70-80% 24-25 | 2-4 мин | 2-4 мин (до востановления пульса до 120 уд/мин) | 5-30 | 20-40 мин | 2-3 в неделю | Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подгото -вительные и соревно- вательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы |
|  |  | Интервальный | 70-80% | 1-2 мин | В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин) | 5-6 (число серий 3-6) | 20-40 мин | 1-2 в неделю | Не допускать повыше- ния пульса выше  25 уд/10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных вомож- ностей организма |
| 2 | Смешанная аэробно-анаэро бная | Однократный равномерный | 80% 26-27 | 10-30 мин |  |  | 10-20 мин | 1-2 в неделю | Используются преимущественно специ- альные упражнения и игровые комплексы |
|  |  | Однократный переменный | 50-90% 26-27 | 10-45 мин |  |  | 10-30 мин | 1-2 в неделю | Можно чередовать циклические упражне- ния в среднем темпе и специальные в максимальном |
|  |  | Повторный | 80-90% 26-28 | 2-4 мин | 2-4 мин (до воста- новления пульса до 120 уд/мин) | 5-10 | 20-30 мин | 1 в неделю | Используются специальные и соревновате- льные упражнения, включая тренировочные схватки |
|  |  | Интерваль- ный | 85-90% 28-30 | 30-60 с | В серии 30-90 с (пульс в конце  отдыха 130—140 уд/мин) Между сериями 5—6 мин | 5—6 (число серий 2—4) | 20 мин. | 1 в неделю |  |
| 3 | Анаэробная гликолитическая | Однократный равномерный  Повторный | 95-100% 31-32  90-95% 31-32 | 0,5-2 мин  0,5-2 мин | 10-12 мин | 3-6 | 0,5-2  4-12 мин | 2-3 в неделю  1-2 в неделю | Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу |
| Интерваль- ный - равномерный | 90-95% 31-32 и выше | 5-10 с | В серии 20-60 с, между сериями 2-3 мин | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин | 1-2 в неделю |  |
|  |  | Интервально - прогресси- рующий | 90-95% выше 32 | 30-60 с | В серии 20-60 с. Между сериями сокращается:5мин 3 мин,  2 мин | 3-4 (число серий 2-3) | 4-12 мин | 1 в неделю | Интервально-прогрес- сирующий |
| 4 | Анаэробная алактатная (скоростная выносливость) | Повторно- интервальный | 400% (макс.) | 8-10 с | В серии 2-3 мин между сериями 4-6 мин | 3-4 (число серий 5-6) | 2-4 мин | 1-2 в неделю | В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов |

Маневрированиес элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождение от захватов:

*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 ее;

*при захвате обеих рук за запястья*— сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

*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.

**2.3.2. Техника вольной борьбы**

**Приемы борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу*Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.  
Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.  
*Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча*  
Защиты: а) прижать голову к плечу;

б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) выход наверх выседом; в) выход наверх из-под руки атакующего.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч*  
Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

***Перевороты перекатом***

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу*  
Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;

б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Перевороты прогибом***

*Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу*Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.  
*Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу*  
Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой*  
Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед-в сторону;

б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

***Примерные комбинации приемов***

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку:*

а) переворот рычагом;

б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

в) переворот обратным захватом туловища;

г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри*:

а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;

в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;

г) переворот обратным захватом туловища.

*Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:*

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

г) переворот захватом рук сбоку.

*Переворот накатом захватом туловища*:

а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*  
Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой*Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

*Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу*  
Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.  
Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом шеи с плечом*

Защиты:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища*Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).  
Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);

г) бросок прогибом захватом рук сверху.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом туловища с рукой*Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад—вниз.  
Контрприемы:

а) бедро захватом руки через плечо;

б) бросок прогибом захватом руки.

*Броски поворотом (мельницы)*:

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной— за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

*Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча*Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.  
Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и  
туловища сверху.

***Сваливание сбиванием (сбивания):***

*Сбивания захватом руки двумя руками*Защита: в момент толчка отставить ногу назад.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки снизу.

*Сбивание захватом туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом рук сверху.

***Примерные комбинации приемов***

*Перевод рывком за руку*:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б )бросок прогибом захватом туловища с рукой;

в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

д) сбивание захватом туловища; е) бросок прогибом захватом туловища.

*Перевод нырком захватом шеи и тулов*ища:

а )бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Перевод вращением захватом руки сверху*:

а) сбивание захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища и рукой;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) перевод захватом туловища;

е) бросок наклоном захватом туловища;

ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

з) бросок через спину захватом руки через плечо.

**2.3.3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

***Общие замечания***

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых — поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее — в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в табл. 3 комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий — постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем — захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в табл. 3 .

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками; б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1—3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

## Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты (см. табл. 1 ), где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата — упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

**Таблица 3**

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упор левой в... | Упор правой в... | | | | | |
|  | левое предплечье | левое плечо | слева в ключицу | шею | грудь | живот |
| правое предплечье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| правое плечо | 7 | 8 | 90 | 10 | 11 | 12 |
| справа в ключицу | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| шею | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| грудь | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| живот | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |

***Задания по решению захватов приемами***

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силоприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов (табл. 34).

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Табл. 3 демонстрирует вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самим тренером-преподавателем после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала — совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки учебного материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными варианта-  
ми захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ни что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

***Задания по освоению действий, осложненных теснением***

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы — отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием — теснением приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навя-  
зывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием — следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в табл. 35. В основе этих заданий — элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой — встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата — левую двумя снаружи  
(6); борец Б — правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1—5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясняем примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б — захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты, в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

2.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рыча-  
гом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполне-  
ния до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

— ходьба в упоре сзади (вперед—назад, влево—вправо);

— ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);

— акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);

— упражнения в самостраховке;

— передвижения в стойке на руках;

— упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);

— упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

— упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

— осуществление атакующих захватов;

— имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30—20 мин в учебно-тренировочных группах 1—2 года обучения до 20—15 мин — в группах 3—4 годов обучения).

2.5. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2—4. Продолжительность схваток в год 14—20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

2.7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

***По общей и специальной физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки — положительная динамика результатов в тестах.

***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

***По психологической подготовке***

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3**. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

3.1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

План-схема годичного цикла подготовки представлена в табл. 36. Примерная схема распределения занятий в недельных микроциклах представлена в табл. 37. В табл. 38—42 приводится примерное содержание недельных микроциклов для различных этапов подготовки.

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

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Некоторые из этих заданий представлены ниже в соответствующих разделах. Вместе с тем следует использовать учебный материал, представленный ранее (табл. 18, 19, 20, 33, 34, 35).

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**3.3.1 Освоение элементов техники и тактики**

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

а) быстрое и надежное осуществление захвата;

б) быстрое перемещение;

в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;

г) выведение из равновесия соперника;

д) сковывание его действий;

е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки);

ж) вынуждение соперника отступать теснением по ковру в захвате;

з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

**3.3.2. Техника вольной борьбы**

***Приемы борьбы в партере***

***Перевороты скручиванием***

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди—снизу (обратный ключ)  
Захваты:

а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;

б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание в сторону переворота;

в) скручивание захватом руки и шеи.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри*Защиты:

а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер;

б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку*  
Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад—в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища.

*Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи*  
Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему  
туловищу (не дать атакующему осуществить захват);

б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой  
в сторону переворота.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу*  
Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.  
Контрприемы:

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

*Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка*  
Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

*Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка*Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка*Защиты:

а) отвести руку вперед — в сторону;

б) отставить ногу за атакующего.  
Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

*Переворот скручиванием обратным захватом туловища*  
Защиты:

а) прижать к дальнему бедру туловище;

б) упереться рукой и ногой в сторону переворота.  
Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри*Защиты:

а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

*Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)*Защиты:

а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

*Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри*

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом*  
Защиты:

а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;

в) освободиться от захвата выседом.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

*Перевороты перекатом*

Переворот перекатом обратным захватом туловища  
Защиты:

а) прижать свое туловище к дальнему бедру;

б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

*Переворот перекатом захватом туловища спереди*

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковру и оттянуться назад.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху*  
Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковру.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Перевороты прогибом***

*Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча*Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.  
Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченнойруки*Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.  
Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом (накат) захватом туловища*Защиты:

а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;

б) прижать таз к ковру и упереться рукой и отставлением бедром  
в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья*  
Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.  
Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья.

*Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху*

Защиты:

а) отвести захватываемую руку вперед—в сторону;

б) прижаться тазом к ковру, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху*

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;  
б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Броски накатом***

*Бросок накатом захватом туловища*

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху*  
Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.  
Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Броски подворотом (через спину)***

*Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища*  
Защиты:

а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;

б) лечь на живот и отвести ноги от противника;

в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок подворотом захватом туловища*

Защиты:

а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;

б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой  
в ковер, не дать оторвать себя от ковра;

в) приседая, выпрямить туловище.  
Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном обратным захватом туловища*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом обратным захватом туловища*Защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и  
ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на тулови-  
ще его запястье.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) бросок прогибом захватом запястий.

*Бросок прогибом захватом туловища сзади*Защиты:

а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;

б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);

в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;

г) упереться руками в плечи атакующего.  
Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;

б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

***Удержания***

*Удержания захватом рук сбоку-сверху*  
Уход с моста: поворот в сторону противника.  
Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с дальним плечом*  
Уход с моста: поворот в сторону противника.  
Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

*Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку*  
Уходы с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.  
Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

*Удержание захватом рук с головой спереди*

Уход с моста: поворот в сторону.  
Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

*Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди*  
Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

*Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку*Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику*

Уход с моста: забегание в сторону.

***Комбинации захватов руки на ключ:***

— при обратном захвате туловища;

— при захвате шеи с плечом сбоку;

— при захвате предплечья дальней руки рычагом;

— при захвате шеи из-под дальнего плеча;

— при захвате рычагом;

— при захвате шеи с плечом спереди;

— при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;

в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;

д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;

е) быстро выставить вперед — в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

***Контрприемы при захвате руки на ключ:***

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

в) выход наверх выседом.  
Примерные комбинации приемов  
Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;

г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди —  
сбоку;

д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.  
Переворот накатом ключом и захватом туловища:

а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;

в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).  
Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

б) бросок накатом захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) переворот обратным захватом туловища

**Приемы борьбы в стойке**  
 ***Переводы нырком***

*Переводы нырком захватом туловища*

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом рук сверху;

г) бросок подворотом захватом запястья;

д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

***Перевод вращением (вертушка)***

*Перевод вращением захватом разноименной руки снизу*Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.  
Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.  
*Переводы выседом*

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

***Броски подворотом (через спину)***

*Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.  
Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

*Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу*  
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок подворотом захватом руки на плечо*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и упереться свободной рукой в спину противника.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

*Бросок подворотом захватом рук сверху*

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.  
Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху*  
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

*Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)*  
Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием);

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом руки и туловища*  
Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.  
Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку*  
Защита: приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

*Бросок наклоном захва том туловища*

Защита: приседая, упереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

***Броски поворотом (мельница)***

*Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри*  
Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад — в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

*Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри*Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.  
Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок обратным захватом туловища.

*Бросок поворотом обратным захватом запястий*  
Защиты:

а) рывком освободить захваченные запястья;

б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху*Защиты:

а) упереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.  
Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку*Защиты:

а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;

б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;

в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища*

Защиты:

а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой*  
Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища*  
Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом рук сверху*

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)*Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.  
Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо;

г) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)*Защита: присесть, упереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом запястья.

*Бросок прогибом захватом туловища сзади*Защиты:

а) подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.  
Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

*Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку*  
Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.  
Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Сваливание сбиванием (сбивания)***

*Сбивание захватом руки и туловища*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом туловища с рукой*Защита: в момент толчка отставить ногу назад.  
Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)*Защита: в момент толчка отставить ногу назад.  
Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

*Сбивание захватом руки на шее и туловища*Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком за шею с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

***Сваливание скручиванием (скручивание)***

*Скручивание захватом шеи с плечом*

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.  
Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

***Примерные комбинации приемов***

*Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:*

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок захватом руки сверху и шеи;

в) сбивание захватом туловища с руками;

г) сбивание захватом туловища с рукой;

д) вертушка захватом руки сверху;

е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:*

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

е) сбивание захватом шеи и туловища;

ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);

з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой:*

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

*Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху*:

а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) броски прогибом;

г) мельница.

*Куст приемов с захватом руки двумя руками*:

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

г) сбивание;

д) мельница;

е) обратная вертушка;

ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону

**3.3.3. Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки***

*Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов:* выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

*Совершенствование изучаемых приемов*: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

*Учебно-тренировочные схватки*: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях —стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот — только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью — не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью —ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

*Тренировочные схватки*: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

***Тренировочные задания с использованием положения «мост»***

*Удержание захватом руки с головой спереди*

Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

*Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди*

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

*Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку*Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.  
Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику*  
Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием — уйти из опасного положения:

*при удержании одной руки*—забеганием в сторону от противника;

*при удержании одной руки*— переворотом через голову;

*при удержании руки и туловища*: а)забеганием в сторону от противника; б)переворотом через голову;

*при удержании туловища* —поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот;

*при удержании руки и шеи*: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову;

*при удержании туловища спереди*: а)круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б)при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

*Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)*

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.  
Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)*  
 Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)*  
 Уход с моста: поворотом в сторону противника.  
Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

*Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку*

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) уходом в сторону противника.  
Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

*Подготовка к броскам*:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

*Подводящие упражнения для бросков наклоном*:

1) отрыв манекена (партнера) от ковра;

2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

3) имитация броска с манекеном.

*Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:*

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дольше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

2) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую — вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую — далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках  
кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево  
(вправо);

8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер — в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Перенося тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

*Подводящие упражнения для бросков подворотом:*

1) повороты спиной к атакующему: на впередистоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впередистоящую ногу; на впередистоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

6) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковру;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой — за плечо, снизу).

***Тренировочные задания но преодолению блокирующих упоров атакующими захватами***

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обусловливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

***Борец А*** блокирует действия соперника упорами:

левой рукой в правое предплечье — правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

левой рукой в правое плечо — правойрукойв левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот и т.д. (всего 36 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

***Борец Б*** преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата (табл.33).

Таким образом, если использовать 18 атакующих захвата, приведенных в табл.33 и 36 указанных вариантов блокирования мы имеем 648 возможных заданий ***по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.***

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

***Решение заданий дебютами***

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5—10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3—4 м) — сходятся.

2. Стоя — лицом к лицу.

3. Стоя — спина к спине.

4. Стоя — левый бок к левому.

5. Стоя — правый бок к правому.

6. Стоя — левый бок к правому.

7. Стоя — правый бок к левому.

8. Партнер «А» на коленях, партнер «Б» — стоя.

9. Партнер «Б» на коленях, партнер «А» — стоя.

10. Оба партнера стоя на коленях.

11. Лежат — лицом к лицу.

12. Лежат — спина к спине.

13. Лежат — левый бок к левому.

14. Лежат — правый бок к правому.

15. Лежат — левый бок к правому.

16. Лежат — правый бок к левому.  
Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу.  
Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

1. Левой из-под плеча, правой за руку.

2. Правой из-под плеча, левой за руку.

3. Левой из-под плеча с правой соединены в «петлю».

4. Правой из-под плеча с левой соединены в «петлю».

5. Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

6. Левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому.

7. Левой сверху за голову, правой за кисть.

8. Правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

**3.3.3. Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия**

Выведение из равновесия продергиванием:

— захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;

— захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;

— захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз-на себя;

— захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;

— захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;

— захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

— захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;

— захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;

— захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;

— захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;

— захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

— захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

— захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

— захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

— захватом шеи и упором головой в голову противника;

— в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;

— в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

— в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

— в скрестном захвате отставлением ноги назад.

**3.3.4 Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий**

***Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:***

1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

***Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования***: вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

***Тренировочные задания по освоению навыков:***

1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;

3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

***Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:***

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себе, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз — от себя, сверху-вниз — на себя.

***Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:***

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

**3.3.5. Тренировочные задания по завоеванию активной позиции**

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

— постоянного преследования противника с работой руками снизу;

— силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

— маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

— постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

— умения не отступать в излюбленном захвате;

— умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

— применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, щвунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

— умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

— использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

— умения проводить 5—6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

**3.3.6. Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий**

***Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:***

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;

2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

2) рационального ведения схватки на краю ковра;

3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

4) остановки схватки путем создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТЕНИРОВОЧНОГО**

**ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

— интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

— стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

— поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

— повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 60%. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

— оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

— сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

— формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

— выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым — это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

Для планомерной и полноценной подготовки ближайшего резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования предлагается структура годичного цикла подготовки, недельных циклов подготовки на местах и в условиях учебно-тренировоч-  
ных сборов.

**4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований*.*

В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

**Варианты КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере**

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5, 7, 9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84 и 96 кг, 96 и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке

(1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе.

Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки. Поэтому для того, чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

**4.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы и участнику каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанное место, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится схема разбивки партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности участников.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

**Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере**

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки, разработанные совместно с засл. тренером РФ В.А. Мкртычевым.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5—6 человек)

(табл. 4 - 4 ). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер. Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участ-  
ников в течение 30 с с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках -1,5 мин, при 4-х -2 мин, при 6-ти -3 мин.

Количество кругов от 2-х до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше — 6—8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1—2, 3—4, 5—6, 7—8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом, состав пар по кругам следующий:

I круг — 1—2, 3—4, 5—6, 7—8; нечетные сверху

II круг — 8—1, 2—3, 4—5, 6—7; четные сверху

III круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; нечетные сверху

IV круг — 1—6, 3—8, 5—2, 7—4; четные сверху  
Отдых 6—8 минут.

V круг — 2—1, 4—3, 6—5, 8—7; четные сверху

VI круг — 1—8, 3—2, 5—4, 7—6; нечетные сверху

VII круг — 6—1, 8—3, 2—5, 4—7; четные сверху

VIII круг— 1—4, 3—6, 5—8, 7—2; нечетные сверху

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 с для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10—12 мин.

**Таблица 4**

**Схема составления пар в КТ для пяти участников**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Круг | Номер | Номера заданий и характер работы | | | |
|  | ведущего |  |  |  |  |
|  | 1 | 1 стойка | 30 партер | 1 стойка | 30 партер |
| 1 | 1 | 1—2 | 1—5 | 1—4 | 1—3 |
|  |  | 3—4 | 2—3 | 2—5 | 4—5 |
|  |  | 5 св. | 4 св. | 3 св. | 2 св. |
| II | 2 | 2—3 | 2—1 | 2—5 | 2—4 |
|  |  | 4—5 | 3—4 | 1—3 | 1—5 |
|  |  | 1 св. | 5 св. | 4 св. | 3 св. |
| III | 3 | 3—4 | 3—2 | 3—1 | 3—5 |
|  |  | 1—5 | 4—5 | 2—4 | 1—2 |
|  |  | 2 св. | 1 св. | 5 св. | 4 св. |
| IV | 4 | 4—5 | 4—1 | 4—2 | 4—3 |
|  |  | 2—3 | 3—5 | 1—5 | 1—2 |
|  |  | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 5 св. |
| V | 5 | 5—1 | 5—2 | 5—3 | 5—4 |
|  |  | 3—4 | 1—4 | 1—2 | 2—3 |
|  |  | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 1 св. |

**Таблица 4**

**Схема составления пар в КТ для семи участников**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Круг | Номер  ведущего | Номера заданий и характер работы | | | | | |
|  |  | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 |
|  |  | стойка | партер | стойка | партер | стойка | партер |
| I | 1 | 1—2 | 1—3 | 1—4 | 1—5 | 1—6 | 1—7 |
|  |  | 4—5 | 2—6 | 2—7 | 2—4 | 2—5 | 3—5 |
|  |  | 6—7 | 5—7 | 3-6 | 3—6 | 3-4 | 4—6 |
|  |  | 3 св. | 4 св. | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 2 св. |
| II | 2 | 2-3 | 2-4 | 2—5 | 2—6 | 2—7 | 2-1 |
|  |  | 1—6 | 1—7 | 1-4 | 1—5 | 3—5 | 4—5 |
|  |  | 5—7 | 3-6 | 3—7 | 3—4 | 4—6 | 6-7 |
|  |  | 4 св. | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 1 св. | 3 св. |
| III | 3 | 3—7 | 3—5 | 3—6 | 3—7 | 3-1 | 3—2 |
|  |  | 1-3 | 1—4 | 1—5 | 2—5 | 4—5 | 1—6 |
|  |  | 2—7 | 2—7 | 2—4 | 4-6 | 6—7 | 5-7 |
|  |  | 5 св. | 6 св. | 7 св. | 1 св. | 2 св. | 4 св. |
| IV | 4 | 4-5 | 4—6 | 4—7 | 4—1 | 4—2 | 4-3 |
|  |  | 1—3 | 1—5 | 2—5 | 3—5 | 1—6 | 1—7 |
|  |  | 2-7 | 2—3 | 3-6 | 6—7 | 5—7 | 2—6 |
|  |  | 6 св. | 7 св. | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 5 св. |
| V | 5 | 5—6 | 5—7 | 5-1 | 5—2 | 5-3 | 5—4 |
|  |  | 1—4 | 2—4 | 3-4 | 1—6 | 1—7 | 1—3 |
|  |  | 2-3 | 3—6 | 6—7 | 4—7 | 2—6 | 2—7 |
|  |  | 7 св. | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 6 св. |
| VI | 6 | 6-7 | 6-1 | 6—2 | 6-3 | 6—4 | 6-5 |
|  |  | 2—4 | 3-4 | 1—5 | 1—7 | 1-3 | 1—4 |
|  |  | 3—5 | 5—7 | 4—7 | 2—6 | 2—7 | 2—3 |
|  |  | 1 св. | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 5 св. | 7 св. |
| VII | 7 | 7—1 | 7—2 | 7—3 | 7—4 | 7—5 | 7—6 |
|  |  | 3—4 | 1—5 | 1—6 | 1—3 | 1-4 | 2—4 |
|  |  | 5-6 | 4—6 | 2—5 | 2—6 | 2—3 | 3—5 |
|  |  | 2 св. | 3 св. | 4 св. | 5 св. | 6 св. | 1 св. |

**Таблица 4**

**Схема составления пар в КТ для 9 участников**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Круг | Номер |  | Номера заданий и характер работы | | | | | | | | | | | |  | |
|  | ведущего |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | 1 | 1 | | 30 | | 1 | | 30 | | 1 | | 30 | | 1 | | 30 |
|  |  | стойка | | партер | | стойка | | партер | | стойка | | партер | | стойка | | партер |
| 1 | 1 | 1—2 | | 1—3 | | 1-4 | | 1—5 | | 1—6 | | 1—7 | | 1—8 | | 1-9 |
|  |  | 4—5 | | 2—6 | | 2—7 | | 2—8 | | 2—9 | | 2—3 | | 2—4 | | 2—4 |
|  |  | 6—7 | | 5—8 | | 3—8 | | 3—9 | | 3—5 | | 4—6 | | 3—6 | | 5—6 |
|  |  | 8-9 | | 7—9 | | 6—9 | | 4—7 | | 4—8 | | 5—9 | | 5—7 | | 7—8 |
|  |  | 3 св. | | 4 св. | | 5 св. | | 6 св. | | 7 св. | | 8 св. | | 9 св. | | 2 св. |
| II | 2 | 2—3 | | 2—4 | | 2—5 | | 2—6 | | 2—7 | | 2—8 | | 2—9 | | 2—1 |
|  |  | 1-6 | | 1—7 | | 1-8 | | 1—9 | | 1—3 | | 1—4 | | 3—4 | | 4—5 |
|  |  | 5—8 | | 3—8 | | 3—9 | | 3—5 | | 4—6 | | 3—6 | | 5—6 | | 6—7 |
|  |  | 7—9 | | 6-9 | | 4—7 | | 4—8 | | 5—9 | | 5—7 | | 7—8 | | 8—9 |
|  |  | 4 св. | | 5 св. | | 6 св. | | 7 св. | | 8 св. | | 9 св. | | 1 св. | | 3 св. |
| III | 3 | 3—4 | | 3-5 | | 3—6 | | 3—7 | | 3—8 | | 3-9 | | 3—1 | | 3—2 |
|  |  | 1—7 | | 1—8 | | 1—9 | | 1—2 | | 1—4 | | 2—4 | | 4-5 | | 1—6 |
|  |  | 2—8 | | 2—9 | | 2—5 | | 4—6 | | 2—6 | | 5—6 | | 6—7 | | 5—8 |
|  |  | 6—9 | | 4—7 | | 4—8 | | 5—9 | | 5—7 | | 7—8 | | 8—9 | | 7—9 |
|  |  | 5 св. | | 6 св. | | 7 св. | | 8 св. | | 9 св. | | 1 св. | | 2 св. | | 4 св. |
| IV | 4 | 4—5 | | 4—6 | | 4—7 | | 4—8 | | 4—9 | | 4—1 | | 4—2 | | 4—3 |
|  |  | 1—8 | | 1—9 | | 1—2 | | 1—3 | | 2—3 | | 3—5 | | 1-6 | | 1—7 |
|  |  | 2-9 | | 2—5 | | 3—6 | | 2—6 | | 5—6 | | 6—7 | | 5—8 | | 2—8 |
|  |  | 6 св. | | 7 св. | | 8 св. | | 9 св. | | 1 св. | | 2 св. | | 3 св. | | 5 св. |
| V | 5 | 5—6 | | 5—7 | | 5—8 | | 5—9 | | 5—1 | | 5—2 | | 5—3 | | 5—4 |
|  |  | 1—9 | | 1—2 | | 1—3 | | 2—3 | | 3—4 | | 1—6 | | 1—7 | | 1—8 |
|  |  | 2—4 | | 3-6 | | 2-6 | | 4—6 | | 6—7 | | 4—8 | | 2—8 | | 2—9 |
|  |  | 3—8 | | 4—9 | | 4—7 | | 7—8 | | 8—9 | | 7—9 | | 6—9 | | 3—7 |
|  |  | 7 св. | | 8 св. | | 9 св. | | 1 св. | | 2 св. | | 3 св. | | 4 св. | | 6 св. |
| VI | 6 | 6—7 | | 6—8 | | 6—9 | | 6—1 | | 6—2 | | 6—3 | | 6—4 | | 6—5 |
|  |  | 1—2 | | 1-3 | | 2-3 | | 3—4 | | 1—5 | | 1-7 | | 1-8 | | 1—9 |
|  |  | 3—5 | | 2—5 | | 4—5 | | 5—7 | | 4—8 | | 2—8 | | 2—9 | | 2—4 |
|  |  | 4—9 | | 4—7 | | 7-8 | | 8—9 | | 7—8 | | 5—9 | | 3—7 | | 3—8 |
|  |  | 8 св. | | 9 св. | | 1 св. | | 2 св. | | 3 св. | | 4 св. | | 5 св. | | 7 св. |
| VII | 7 | 7—8 | | 7—9 | | 7—1 | | 7—2 | | 7—3 | | 7—4 | | 7—5 | | 7—6 |
|  |  | 1—3 | | 2-3 | | 3—4 | | 1—5 | | 1—6 | | 1—8 | | 1-9 | | 1—2 |
|  |  | 2—5 | | 4-5 | | 5—6 | | 4—8 | | 2—8 | | 2—9 | | 2—4 | | 3—5 |
|  |  | 4—6 | | 6—8 | | 8—9 | | 6—9 | | 5—9 | | 3-6 | | 3—8 | | 4—9 |
|  |  | 9 св. | | 1 св. | | 2 св. | | 3 св. | | 4 св. | | 5 св. | | 6 св. | | 8св. |
| VIII | 8 | 8—9 | | 8—1 | | 8—2 | | 8—3 | | 8—4 | | 8-5 | | 8—6 | | 8—7 |
|  |  | 2—3 | | 3—4 | | 1—5 | | 1—6 | | 1—7 | | 1—9 | | 1—2 | | 1—3 |
|  |  | 4—5 | | 5—6 | | 4—7 | | 2—7 | | 2—9 | | 2—4 | | 3—5 | | 2—5 |
|  |  | 6—7 | | 7—9 | | 6—9 | | 5—9 | | 3—6 | | 3—7 | | 4-9 | | 4—6 |
|  |  | 1 св. | | 5 св. | | 3 св. | | 4 св. | | 5 св. | | 6 св. | | 7 св. | | 9 св. |
| IX | 9 | 9—1 | | 9—2 | | 9—3 | | 9—4 | | 9—5 | | 9—6 | | 9—7 | | 9—8 |
|  |  | 3—4 | | 1-5 | | 1-6 | | 1—7 | | 1—8 | | 1—2 | | 1—3 | | 2-3 |
|  |  | 5—6 | | 4-7 | | 2—7 | | 2—8 | | 2—4 | | 3—5 | | 2—5 | | 4-5 |
|  |  | 7—8 | | 6—8 | | 5—8 | | 3—6 | | 3—7 | | 4-8 | | 4—6 | | 6—7 |
|  |  | 2 св. | | 3 св. | | 4 св. | | 5 св. | | 6 св. | | 7 св. | | 8 св. | | 1 св. |

**4.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**4.3.1. Техника вольной борьбы**

***Приемы борьбы в партере***

***Переворот скручиванием***

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

а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;

б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.  
Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища с рукой;

в) 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:

а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;

б) сбивание захватом туловища.

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

а) выход наверх выседом;

б) сбивание захватом туловища.

*Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку*

Защиты:

а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;

б) лечь на бок спиной к атакующему.  
Контрприем: сбивание.

*Переворот скручиванием рычагом через высед*  
Защиты:

а) прижать свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.  
Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом руки и туловища;

в) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча*  
Защиты:

а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;

б) 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*  
Защиты:

а) прижать захватываемую руку к туловищу;

б) 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: ложась 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 ближней руки*

Защита:

а) выставить захватываемую руку вперед;

б) 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*

Защиты:

а) выставить захватываемую руку вперед;

б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.  
Контрприем:

бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом предплечий изнутри*Защита:

а) не дать захватить руки, выставить их вперед;

б) 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:

а) лечь на бок спиной к атакующему;

б) сесть и выставить ноги вперед.  
Контрприемы:

а) выход наверх через высед;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) 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 ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) 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:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

г) 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:

а) переворот в сторону захватом рук под плечи;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

***Броски подворотом (бедро****)*

*Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей*  
 Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноимен-  
ное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разор-  
вать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

**4.3.2. 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:

а) сбивание захватом руки снизу и туловища;

б) бросок прогибом захватом туловища сбоку;

в) 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:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) 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:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) 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:

а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;

б) приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.  
 *Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку*  
 Защиты:

а) не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;

б) делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.  
 *Бросок наклоном захватом шеи и туловища*

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;

б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;  
 *Бросок наклоном захватом туловища с руками*

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

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом рук снизу*

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.  
 Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;

г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи*  
Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.  
Контрприем: 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.  
Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

б) 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:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) 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:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;

г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

*Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки*

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

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

*Бросок прогибом захватом руки двумя руками*  
Защита: присесть и упереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Бросок прогибом захва том руки сверху, соединяя руки в крючок*  
Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.  
Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с рукой;

б) бросок прогибом захватом туловища;

в) бросок подворотом захватом руки через плечо;

г) 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:

а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

б) 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:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) скручивание захватом руки под плечо;

в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

*Бросок прогибом захватом плеча и шеи*

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

а) бросок прогибом захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища;

в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.  
**Сваливание сбиванием (сбивания)**

*Сбивание захватом шеи с плечом сверху*Защита: в момент толчка отставить ногу назад.  
Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;

б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

в) скручивание захватом запястья.

*Сбивание захватом шеи и туловища*  
Защита: отставить ногу в сторону толчка.  
Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;

б) 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 шее*

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.

**4.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
4.3.1. Тренировочные задания для проведения разминки**

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3—4 мин) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и в разных исходных положениях; вращения кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические происки; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

**/ вариант**:

— вязка рук, теснение — 1 мин;

— проходы на туловище, перевороты в партер — 1 мин;

—захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере —1 мин;

— захват «петля», реализация захвата — 2 мин;

— захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация — 2 мин;

— спурт на теснение и выигрыш территории — 2 х 30 с;

— упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;

— самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.  
**// вариант**:

— проходы на туловище и переводы в партер;

— борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате — 1 мин;

— вязка рук, теснение — 1 мин;

— выполнение или имитация излюбленных приемов — 2 мин;

— борьба за выигрыш территории — 2 х30 с;

— захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом — 2 мин;

— упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) — 1 мин;

— самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.  
**/// вариант**:

— проходы на туловище и переводы в партер — 1 мин;

— вязка рук в партере — 1 мин;

— захваты рук на ключ — 1 мин;

— передвижения в партере (защита от «заднего пояса») —2 х 1 мин;

— защита от «обратного пояса» — 2x1 мин;

— защита от переворота накатом — 2x1 мин;

— упражнения на «мосту» — 1 мин;

— самостоятельная разминка суставов и связок — 2 мин.

**4.3.1. Техника вольной борьбы**

Продолжение совершенствования базовых (ранее изучаемых) технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей.

**4.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление учебно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руково- дителя ковра.

Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.

Оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар.

Изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушении правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**4.5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

***По общей и специальной физической подготовке***  
 Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения.

***По технико-тактической подготовке***

— знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

— иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

— уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

—уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток - в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);

— уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника актив- ными действиями в зоне «пассивности», повторных атак у границы рабочей площади ковра;

— уметь использовать усилия соперника в зоне »пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

— уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

— уметь создавать видимость активной борьбы в зоне «пассивности», отключая руки соперника снизу;

— уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

— уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опас- ные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

***По психологической подготовке***

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.

7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

**5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл. 50. В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Таблица 50**

**Примерный план по теоретической подготовке для отделений вольной борьбы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы, раздела подготовки | Этапы и годы подготовки, количество часов | | | | | | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Учебно- тренировочные | | | | Спортивного совершенст- вования | | | Высшего спортивного мастерства | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й |
|  | Теоретические занятия | 12 | 12 | 18 | 24 | 32 | 36 | 40 | 44 | 48 | 56 | 60 | 60 | 60 |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | — | — | — |
| 2 | Спортивная борьба в РФ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | — | — | — |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | — | — | — |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой |  |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | — | — | — |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | Основы техники и тактики спортивной борьбы | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 8 | Основы методики обучения и тренировки |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Моральная и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 11 | Периодизация спортивной тренировки |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Планирование и контроль тренировки |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 13 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Просмотр и анализ соревнований |  |  | 1 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 19 | 21 | 21 | 21 |
| 16 | Установки перед соревнованиями |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

**5.1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**1-й год обучения**

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1 час)*Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ*

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений.  
Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

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

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (2 часа)*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЬТЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ 1час*

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

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

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙБОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

**2-й год обучения**

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1 час)*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.  
Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ (1 час)*

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

*ТЕМАЗ. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

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

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (2 часа)*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.  
Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе:  
недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(1час)*

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

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

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10—12-ти лет.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**3-й год обучения**

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1 час)*

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, вольной, дзюдо и самбо).

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

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

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

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (2 часа)*

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

*ТЕМА 6. BPАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МА ССАЖ 1 час*

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно- педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (2 часа)*

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (1 час)*

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

*ТЕМА 12 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (1 час)*

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в ДЮСШ.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час)*

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

**5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

**1-й год обучения**

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

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

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

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (1 час)*

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(2 часа)*

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (3 часа)*

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защи-  
ты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (1 час*)

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостотельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час)*

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической под-  
готовки.

*ТЕМА 12 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (2 часа)*

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ II ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководи геля ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста.

Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией;

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность oт ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД COPEBHОВАНИЕМ (2 часа)*

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и Положительных сторон отдельных участников.

**2-й год обучения**

*ТЕМА1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (I час)*

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ.

*ТЕМА 2 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

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

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью  
питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (1 час)*

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(2 часа)*

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние — механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние — наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия, субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (4 часа)*

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (2 часа)*

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час)*

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

*ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (2 часа)*

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение  
и оформление.

*ТЕМА 14 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (2 часа)*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**3-й год обучения**

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (2 часа)*

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

*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 тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности 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 МА ССАЖ*

*(2 часа)*

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе 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 (5 часов)*

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. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа)*

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 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 самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок па соревнования и постоянного самоконтроля.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

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

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ*

*БОРЬБЕ (1 час)*

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

*ТЕМА 12 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (1 час)*

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.  
*ТЕМА 13. 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 14. 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.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

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

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (2 часа)*

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

**4-й год обучения**

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

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1час)*

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

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

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (I час)*

Предупреждение перенапряжений, заболевании и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-пого- дные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятии борьбой.

Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлен ни, вывихах и переломах).

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МА ССАЖ*

*(2 часа)*

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (5 часов)*

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп  
(переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

*ТЕМА 8 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (Зчаса)*

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ*

*БОРЬБЕ (1 час)*

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*ТЕМА 12 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа)*

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки.  
Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях.  
Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ COPЕВНОВАНИЙ(6 часов)*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

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

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

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

**5.3. ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**1-й год обучения**

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

Органы управления физкультурным движением в РФ. Органы управления физкультурным движением в РФ. Роль общественных организаций в развитии физической культуры и спорта. Роль молодежных организаций и движений в деле массового развития физической культуры и спорта в стране.

Итоги участия советских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Подготовка спортивных резервов по вольной борьбе. Задачи и содержание работы СДЮШОР.

Структура и содержание работы федерации вольной борьбы РФ, ее связь с международной федерацией борьбы (ФИЛА).

Итоги выступлений советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений советских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

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

Понятие о тренированности, ее критериях и методах оценки.  
*ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

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

Гигиенические факторы в подготовке спортсмена. Оптимальные социально-гигиенические факторы и микросреды быта, учебной и трудовой деятельности.

Специализированное питание и рациональный питьевой режим борца. Оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований.

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

Физиологические основы закаливания солнечным излучением. Нормирование солнечных ванн.

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

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (1 час)*

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

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

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(2 часа)*

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

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

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

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (8 часов)*

Факторы, обеспечивающие эффективность техники в каждой группе приемов: захват (место и характер захвата); усилия (начальные усилия и изменение их в ходе выполнения приема); момент проведения приема (с учетом степени устойчивости атакуемого, его движения в данный момент); последовательность и взаимосвязь отдельных дви-  
жений, направление, плоскость движения, ускорение, амплитуда и др.  
*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (4 часа)*

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

Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы:

-выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий;

-выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и  
ознакомления;

-выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений борца;

-правильная систематизация упражнении внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки ).

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

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

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

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (3 часа)*

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

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (1 час)*

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (3 часа)*

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования.

Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля.

Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды, значение и задачи соревновании.

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

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

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Эксплуатация залов борьбы. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (8 час.)*

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

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

**2-й год обучения**

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОР Г В РОССИИ (1 час)*

Физическое воспитание в системе высшего и среднего специального образования РФ. Физическое воспитание в Вооруженных силах РФ и других силовых структурах.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Подготовка олимпийского резерва но вольной борьбе. Задачи и содержание работы ШВСМ, центров олимпийской подготовки (ЦОП). Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическос обеспечение подготовки борцов высокой квалификации.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

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

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

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

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

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

Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

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

*ТЕМА 5 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА*

*НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (1 час)*

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

Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела.

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

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(2 часа)*

Комплексное определение и оценка состояния здоровья.

Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом.

Наблюдение за условиями проведения занятий.

Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в спортивной борьбе.

Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по борьбе. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки борцов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы  
тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

*ТЕМА 7 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (8 часов)*

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

Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий.  
Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей борца. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время охватки, площадь ковра, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

*ТЕМА 8 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (4 часа)*

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

Обобщенное обучение технике борьбы. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий спортивной борьбы:

-выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий;

-выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями борца;

-выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления;

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

Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки борцов.

Характеристика этапа формирования основ ведения единоборства. Задачи, средства и методы обучения и тренировки.

Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап формирования комбинационного стиля ведения борьбы (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы).

Активизация и интенсификация процесса обучения технико-тактическим действиям (применение методов программированного обучения, активные методы, проблемное обучение).

*ТЕМА 9 МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

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

Мотивация поведения борцов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов.

Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте.

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

Специальные методы регуляции психических состояний борца. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке борца. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (3 часа)*

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

Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (1 час)*

Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в вольной борьбе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов.

Годичные и полугодичные циклы (макроциклы) тренировки.  
Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодичных макроциклов тренировки в вольной борьбе.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (3 часа)*

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки:  
цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования.

Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года.

Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля.

Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

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

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

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

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Эксплуатация залов борьбы. Основные размеры и конструктивные особенности залов борьбы. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки борцов высшей квалификации.

Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (12 часов)*

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

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

**3-й год обучения**

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

Вопросы физической культуры и спорта в Конституции РФ.  
Организация и управление физическим воспитанием взрослого населения. Массовые спортивные соревнования (спартакиады, дни бегуна, лыжника, велосипедиста и др.) и их роль в физическом воспитании населения.

Разрядные требования, условия их выполнения и подтверждения;  
мастер спорта и мастер спорта международного класса по вольной борьбе.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Нервная система, ее строение и роль в жизнедеятельности спортсмена. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип и его роль в формировании двигательных навыков в спортивной борьбе.

Физиологические методы оценки нервно-мышечного аппарата спортсмена.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

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

Гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности борцов: гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, искусственное ультрафиолетовое излучение, ионизированный воздух, кислород и дыхательные смеси, ландшафтные зоны.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации после быстрой смены поясного времени.

Оптимальный двигательный режим люден различных профессий.  
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, такими, как вводная гимнастика, физкультурные паузы в режиме рабочего и учебного дня, оздоровительный бег, ходьба и т.д.

Пульсовой режим и дозирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

Рациональное питание и физические упражнения — важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

Физиологические основы комплексного закаливания и нормирование закаливающих процедур.

Витаминизированные препараты и специализированное питание в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (I час)*

Принципы и методы реанимации. Реанимация при остановке дыхания. Техника искусственного дыхания. Техника искусственной вентиляции легких «рот в рот» или «рот в нос». Искусственная вентиляция легких с помощью ручных респираторов.

Техника реанимации при остановке кровообращения. Техника наружного массажа сердца. Одновременное проведение наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Медикаментозная терапия. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, легочном кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении.

Первая помощь при пищевых отравлениях, при отравлении ядохимикатами, угарным и светильным газом, концентрированными кислотами и едкими щелочами, лекарственными препаратами и алкоголем.

Первая помощь при укусах бешеными животными, ядовитыми змеями и насекомыми.

*ТЕМА 6.ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(2 часа)*

Методы определения и оценку функционального состояния и тренированности борцов. Функциональные пробы и тесты. Методы исследования сердечно-сосудистой системы. Методы исследования легких. Методы исследования нервно-мышечной системы, слухового и вестибулярного анализаторов.

Краткая медико-биологическая характеристика спортивной борьбы.

Предварительный массаж в системе подготовки борца. Согревающий, успокаивающий и возбуждающий массаж. Восстановительный массаж в системе подготовки борца. Массаж при спортивных травмах.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (8 часов)*

Понятие «технико-тактическое мастерство» в спортивной борьбе. Критерии оценки технико-тактического мастерства: объем, разносторонность, эффетивность и надежность технико-тактических действий борца.

Принципы убавления процессами совершенствования технико-тактического мастерства в борьбе. Moдельные характеристики технико-тактического мастерства борца на разных этапах подготовки.

Формирование и совершенствование индивидуальной «коронной» как главная цель технико-тактической подготовки борца высшей квалификации.

Особенности формирования, совершенствования, сохранения и обновления «коронных» приемов, техники и их связь с тактикой борьбы.

Совершенствование тактических умений и навыков создания условий для проведем «коронных» приемов в различных ситуациях единоборства с равными и превосходящими противниками.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (4 часа)*

Частные методики обучения технико-тактическим действиям.  
Обучение основным вспомогательным упражнениям. Обучение ведению различного вида схваток, выполнению приемов и защит. Обучение выполнению оздоровительно-восстановительных упражнений в период активного отдыха.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Формирование активной жизненной позиции у российских спортсменов. Общественная активность спортсменов. Воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлению недисциплинированности, рвачества и делячества, равнодушию и эгоизму.

Комплексное применение методов психорегуляции. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки. Методы оценки эффективности психорегуляции.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (3 часа)*

Материально-технические средства тренировки: тренажеры, специализированные спортивные снаряды, контрольно-измерительная аппаратура и т.п. Специализированные физиологические, биологические и диетологические средства воздействия на физиологические возможности организма спортсмена (барокамеры и термокамеры с дози-  
рованным изменением давления, содержания кислорода, температуры, «электростимуляционная тренировка»), специальные питательные смеси, витаминные комплексы, медикаментозные средства и т.п.

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (2 часа)*

Четырехгодичный макроцикл подготовки борца. Факторы, определяющие структуру и содержание четырехлетних макроциклов подготовки в вольной борьбе.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа)*

Структура и содержание комплексных целевых программ подготовки сборных команд по вольной борьбе.

Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки борцов.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

Проведение соревнований различного масштаба, с различным количеством участников, разными способами: с двумя предварительными группами, круговым способом и выбыванием по олимпийской системе.

Ведение судейской документации: оформление заявки на участие в соревновании, протокола взвешивания, акта приема места проведения соревнования, протокола соревнований, протокола результатов встреч, судейской записки, составление графика распределения судей на схватки, схема отчета главного судьи соревнований.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Основные специализированные сооружения и комплексы для занятий вольной борьбой. Требования, предъявляемые к спортсооружениям технической комиссией Международной федерации борьбы.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (19 часов)*

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

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

**5.4. ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(для всех лет обучения)**

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

Регулирование массы тела в спортивной борьбе. Биологически активные добавки (БАД). Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса и научно-обоснованные способы восстановления массы тела. Средства увеличения массы тела у борцов.

Средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов.

Примерные комплексы основных средств восстановления:

• массаж классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

• душ — гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

• ванный — контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлориднонатриевые и т.д.;

• бассейн;

• электросветопроцедуры—электростимуляция, диадинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура;

• ингаляции.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

*(3 часа)*

Комплексный контроль (КК) в системе подготовки борцов. Цель комплексного контроля. Важнейшие компоненты КК. Основные формы КК.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Основная цель и задачи эко.

Текущее обследование (ТО) и коррекция тренировочных нагрузок. Цель, задачи и методы ТО.

Углубленные медицинские обследования (УМО). Цель, задачи и методы УМО.

Современные средства восстановления опорно-двигательного и мышечного аппарата спортсмена.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ (8 часов)*

Тактическая подготовка борцов высшей квалификации: совершенствование умений и навыков различными способами создавать условия для проведения приемов техники, осуществлять тактический план в схватке с равным и превосходящим противником, осуществлять выигрыш соревнования в целом.

Средства тактической подготовки. Разновидности построения тактических комбинаций. Анализ мастерства ведущих борцов. Совершенствование специальной техники и тактики в ходе подготовки к участию в соревнованиях, к схваткам с конкретными противниками; совершенствование избранной техники и гак гики.

Методы совершенствования тактико-технической подготовки: метод повторения ситуаций (повторение тактико-технических комплексов); метод изменения условий (изменение места борьбы, смена партнера, выполнение тактико-технических комплексов при действии сбивающих факторов); методы вычленения (акцентированное внимание на отдельные моменты схватки, фиксирование, утрирование и др.).

Определение и устранение ошибок в тактических действиях, пути устранения недостатков в тактической подготовленности борца.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (4 часа)*

Методические принципы совершенствования технико-тактических действий в вольной борьбе. Отражение в методике тренировки специфики и особенностей соревновательной деятельности.

Основные блоки технико-тактических действий в спортивной борьбе:

• исходные положения борцов (разновидности стоек, дистанций и взаимоположений борцов);

• фон ведения схватки, обусловленный маневрированием, силовым воздействием на соперника, осуществлением активного захвата;

• создание благоприятной ситуации для проведения атакующего действия;

• выполнение атакующего действия (конкретного приема в соответствии с классификацией техники борьбы);

• положение борца после проведения им атакующего действия (по отношению к ковру и по отношению к сопернику).

Моделирование различных сторон единоборства как основной метод совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных борцов.

Педагогические способы моделирования противоборства. Формальное (ситуативное) моделирование технико-тактических действий (или их отдельных элементов). Игровое противоборство по определенным правилам. Функциональное моделиование эпизодов и ситуаций соревновательного противоборства.

*Компоненты моделирования тренировочных заданий*:

• классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы;

• результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов с позиций: эффективных технико-тактических действий, составляющих арсенал ведущих борцов мира; частоты применения различных технико-тактических действий; алгоритма последовательности реализованных атакующих действий по минутам поединка; эффективности использования борцами стандартных ситуаций; тактики ведения поединка; особенностей современной практики судейства на ответственных международных соревнованиях по спортивной борьбе.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Средства и методы психической коррекции. Развитие специальных способностей и оптимизация психического состояния спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка борца. Адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям.

Оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы. Устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т.д.).

Ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (3 часа)*

Современные средства и методы общей и специальной физической подготовки борцов высшей квалификации. Фармакологическое обеспечение силовой и скоростно-силовой подготовки борцов.

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ (2 часа)*

Общая характеристика системы подготовки борцов высокого класса. Понятие о двух- и трехцикловом планировании годичной подготовки в спортивной борьбе. Структура и содержание отдельных этапов подготовки спортсменов высокого класса к ответственным международным соревнованиям.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (3 часа)*

Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в вольной борьбе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках борцов различной квалификации.

*ТЕМА 13 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.*

*ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

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

Субъективные факторы судейства ответственных международных соревнований по спортивной борьбе и их учет в подготовке спортсменов высокого класса.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Современное оборудование, новые технологии подготовки борцов;  
механизмы для ухода за оборудованием и инвентарем зала борьбы.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (21 час)*

Просмотр соревнований по вольной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения схватки у ведущих борцов и возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

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

**6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

6.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена — итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания,  
в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта — оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации *есть процесс целенаправлен- ного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.*

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

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

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспи- тательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

***Методологические и методические принципы воспитания:***

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

2.Педагогические принципы воспитания:

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

• воспитание в процессе спортивной деятельности;

• индивидуальный подход;

• воспитание в коллективе и через коллектив;

• сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

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

• единство обучения и воспитания.

***Главные направления воспитательного процесса***:

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

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

• профессиональные качества (волевые, физические);

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

• социально-правовое (воспитывает законопослушность);

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

***Основные задачи воспитания***:

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

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

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

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

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

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

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

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

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

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

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

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

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

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

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

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

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

Под *морально-политической готовностью* мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

***Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.***

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

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

Основными показателями ***социального фактора*** являются:

— политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;

— социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;

— роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями ***профессионального фактора*** выступают:

— высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

— соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортс -мена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

— четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

— состояние спортивной дисциплины.

— степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

— соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

— соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

— соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы, наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировоч- ный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадле- жит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

К показателям ***психологического фактора*** относятся:

— коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;

— коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

— состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

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

— систему материально-финансового обеспечения;

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

***Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы в ДЮСШ и СДЮШОР***

Для реализации цели воспитательной работы в спортивных школах РФ необходима ее четкая организация, творческое использование различных форм и методов работы, эффективное функционирование всей системы воспитания, основой которой является деятельность ответственных специалистов по воспитанию спортсменов, методика ана-  
лиза и оценки состояния воспитательной работы.

Организация воспитательной работы предполагает:

— анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;

— выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;

— планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;

— анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;

— обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

***Методы и формы*** воспитательной работы в ДЮСШ и СДЮШОР включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

— индивидуальные и коллективные беседы;

— информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

— собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

— проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

— организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

— празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

— показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

— анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

— квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

***Методика анализа и состояния воспитательной работы.***

Оценить состояние воспитательной работы — это значит на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными *критериями и показателями* оценки состояния воспитательной работы являются:

— степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

— соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

— соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

— соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы, наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является **тренер-педагог**, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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

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

**6.2. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

План основных мероприятий по воспитательной работе в ДЮСШ представлен в табл. 51.

**Таблица 51**

**Перечень мероприятий по воспитательной работе в КДЮСШ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень мероприятий | сог | | Группы и год обучения | | | | | | |
| НП | | УТГ | | | | СС |
|  |  | | 1-й | 2—3-й | 1—2-й | | 3-й | 4-й-5й | 1—2-й |
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. НРАВСТВЕННОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ. ПРАЗДНОВАНИЕ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ, СОБЫТИЙ КОЛЛЕКТИВА, ЧЕСТВОВАНИЯ | |  | | | | | | | |
| 1.Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника | | — | — | — | | + | + | + | + |
| 2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы | | + | + | + | | + | + | + | + |
| 3. Общие собрания:  — знаменательные даты  — итоги учебного года  — беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига | | +  + | +  + | + + | | + + | + + + | + + + | + + + |
| 4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава | | — | — | — | | + | + | + | + |
| 5.Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде) | | + | + | + | | + | + | + | + |
| 6. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива | | + | + | + | | + | — | — | — |
| 7. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской Армии | | + | + | + | | + | + | + | + |
| 8. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы | | + | + | + | | + | + | + | + |
| 9. Торжественные клятвы учащихся спортшколы | | + | + | + | | + | + | + | — |
| 10. Торжественное вручение членских билетов спортивного общества, наград, грамот, значков и т.д. | | — | — | — | | + | + | + | + |
| 11. Вручение переходящих кубков «Мужества», «Благородства» и т.д. | | + | + | + | | + | + | + | + |
| 12. Вручение переходящих призов «За лучшую технику» | | — | — | — | | + | + | + | + |

Продолжение табл. 51

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| II. НАГЛЯДНАЯ АГИТАЦИЯ, СТЕННАЯ ПЕЧАТЬ, СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ |  | | | | | | |
| 1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни | — | — | + | + | + | + | + |
| 2. Фотогалерея ведущих борцов страны, мира, лучших спортсменов и отличников учебы школы | — | — | — | + | + | + | + |
| 3. Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, молний по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива |  |  | + | + | + | + | + |
| 4.»Молнии» (поздравления, порицания) |  |  | + | + | + | + | + |
| 5.Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных и учебных успехах спортсменов, групп и т.д. | — | — | — | — | + | + | + |
| III. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАНИЮ АКТИВА; МИР УВЛЕЧЕНИЙ УЧАЩИХСЯ | | | | | | | |
| 1. Походы по местам боевой славы | — | — | — | — | + | + | — |
| 2. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной  и агитационной направленности | + | + | + |  | + | + |  |
| 3. Участие в организации и проведении традиционных соревнований | — | — | — | + | + | + | + |
| 4. Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления; распределение общественных поручений: староста, капитан, помощник тренера, члены редколлегии, физорг, культорг, казначей, члены учебной комиссии, член дисциплинарной комиссии, летописец группы (школы), фотограф, ответственный за отдельные поручения (турпоход, посещение бассейна, поход в театр, кино) |  |  |  | + | + | + | + |
| 5. Организация учебы и инструкторской практики учащихся | — | — | — | — | — | + | + |
| 6. Организация учебы и практики по спорту | — | — | — | — | — | + | + |
| 7. Участие в работе подростковых и молодежных организаций | + | + | + | + | + | + | + |
| 8. Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ | + | + | + | + | + | + | + |

Продолжение табл. 51 &

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Выставки-демонстрации коллекций марок, открыток, значков и т.п. на спортивные и другие темы | + | + | + | + | + | + | + |
| 10. Выставки-демонстрации рисунков, поделок и т.п. учащихся ДЮСШ | + | + | + | + | + | + | — |
| 11. Конкурсы на лучшее оформление залов, эмблем, вымпелов | — | — | — | — | + | + | — |
| 12. Показательные выступления | — | — | — | — | + | + | + |
| 13. Работа в хозяйствах сел (в условиях спортлагерей) | — | — | — | + | + | + | + |
| 14. Установление постоянных связей с родителями и учителями с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов с последующим обсуждением в коллективе | + | + | + | + | + | + | + |
| IV. КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ДИСПУТЫ, ОБСУЖДЕНИЯ ЛИТЕРАТУРНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, СТАТЕЙ | | | | | | | |
| 1. Обсуждение книг серий: «Спорт и личность», «ЖЗЛ», «Портрет олимпийца» и т.д. | — | — | — | + | + | + | — |
| 2. Коллективные посещения театров, кино с последующим обсуждением | + | + | + | + | + | + | — |
| 3. Организация КВН под девизом «Знатоки спортивной борьбы» и др. | — | — | + | + | + | + | + |
| 4. Проведение викторин на лучшее знание истории спортивной борьбы и Олимпийского движения | — | — | + | + | + | + | + |
| 5. Вечер спортивной песни (по звукозаписям или с приглашением музыкального руководителя) | — | — | — | — | + | + | + |
| 6. Подготовка сообщений о местах, в которые предстоит поездка на соревнования (силами учащихся) под девизом «Моя любимая Родина» |  |  |  |  | + | + | + |
| 7. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др. города), экскурсии | — | — | — | — | + | + | + |
| 8. Выбор девиза, командной песни | + | + | + | + | + | + | + |
| 9. Шахматно-шашечные турниры | + | + | + | + | + | + | + |

**6.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Психологическая подготовка*** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.  
Тренеру, работающему с юными спортсменами, 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 является:

— привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

— формирование установки на тренировочную деятельность;

— формирование волевых качеств спортсмена;

— совершенствование эмоциональных свойств личности;

— развитие коммуникативных свойств личности;

— развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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

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

— трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

— трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

— трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок(залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

— трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

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

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

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия.

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

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

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

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

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

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

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

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

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

— постановка цели, появление стремления достичь ее;

— выбор средств и путей достижения цели;

— преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

— исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя  
тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки — стадии формирования умений особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений — все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия — в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

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

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же — развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

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

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

Литература

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. ГалковскийН.М., КатулинА.З.. ЧионовН.Г. Спортивная 00]  
6а: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. — М.: ФИС, 1952

2. ИгуменовВ.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн  
для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. уЧ1  
заведений. — М.: Просвещение, 1993. — 240 с.

3. Кожарский В.П., Сорокин КН. Техника классической бо]  
бы. — М.: ФИС, 1978. — 280 с.

4. ЛенцА.Н. Классическая борьба. — М.: ФИС, 1960. - 115 (