

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№ ___ от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ "Большереченская СОШ"
_____ Куликов А.С.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Составитель:
Вардугин Александр Яковлевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по греко-римской борьбе для дополнительного образования разработана на основе Типового плана-конспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г., а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995)

Актуальность В основу учебной программы заложено нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, образовательных центров дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Педагогическая целесообразность В программе представлена модель построения системы многолетней тренировки. Примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Новизна В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогам дополнительного образования придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе. Оздоровительно-образовательный центр, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед спортивным центром, деятельность которого направлена на развитие массового спорта, ставится задача, на каждом этапе 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 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 повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных центров 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;

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

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 в первые два-три года 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 повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в

единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на учебно-тренировочном этапе), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. 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 центре 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 от 23.12.88г.), перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные нормативы по физической и специальной 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 центра задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных борцов приобретает 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.

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 за являются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение занимающимся 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 к работоспособности 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 полуэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее I года и выполнивших примерные 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 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;
- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные). По содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством педагога дополнительного образования по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а 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 подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший исторический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по *цели*: (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *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 повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе 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 педагогов. 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 применяется в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным 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 большой 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 подготовительной периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов. В качестве внеурочных форм занятий в ДООФСЦ 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.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных педагогов 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 педагога 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 месяцев, 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 должно 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 СДЮШОР, ДЮКФП и других образовательных учреждений дополнительного образования, «Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ» (1995). Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах четырех часов.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва школы, области страны. На основании нормативной части Программы в образовательном центре разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и приказом директора спортивной школы. Примерный учебный план разработан с учетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях центра 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. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТП и соревновательной подготовки увеличивается. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	6	
	2				
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	8-9	
	3	11	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	12	10-12	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	13	10-12	12-14	
	3	14	10-12	14-16	

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по Греко-римской борьбе.

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОГ	НП			УТ		
			1	2	3	1	2	3
1.	теоретическая подготовка	10	12	14	14	16	18	18
2.	ОФП	146	124	128-150	114-134	140-206	194-232	222-256
3.	СФП	40	46	68-92	70-96	108-122	116-146	146-190
4.	Технико-тактическая подготовка	62	66	104	108	112-124	124-148	148-162
5.	Психологическая подготовка	10	10	12	14	16	18	20
6.	Соревновательная подготовка	4	6	16	18	20	22	24
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	14	20	26	30
8.	Контрольно-переводные испытания	-	6	8	8	10	10	10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	12	14
10.	Медицинское обследование	4	6	8	8	12	12	12
11.	Общее кол-во часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле		
основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	этапы	
	начальной подготовки	учебно-тренировочный
1) тренировочных дней (в году)	138 - 184	184 - 276
2) тренировочных занятий (в году)	138 - 184	184 - 276
3) соревнований	4 - 5	5 - 7
4) соревновательных дней	4 - 7	12 - 21
5) соревновательных схваток	8 - 12	14 - 38
6) тренировочных дней в неделю	3 - 4	4 - 6
7) тренировочных занятий в день	1	1
в неделю	3-4	4-6
8) удельный вес ОФП (%)	50 - 40	35 - 20
9) удельный вес СФП (%)	15 - 17	18 - 22
10) удельный вес СП (%)	22 - 30	28 - 32

Таблица 4

Распределение времени на различные виды подготовки (в % от общего количества часов в год)							
№ п/ п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		1-й	2-ой	3-й	1-й	2-ой	
1	Общая физическая подготовка	50	45	40	35	30	22
2	Специальная физическая подготовка	15	16	17	18	19	22
3	Технико-тактическая подготовка	23	24	26	26	28	28
4	Психологическая подготовка	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4,2
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4
6	Соревновательная подготовка	1,2	2,4	3,4	3,8	4	5,5
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	7,2	10
Оощй объём часов		276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

Организация и планирование

учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на пнрвых 2-х 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 греко-римской борьбе.

При расчёте времени на каждое учебно-тренировочное занятие следует придерживаться следующей схемы распределения времени:

- обязательный комплекс упражнений в разминке – 2-5 мин.;
- элементы акробатики - 6-10 мин.;
- игра в касания - 4-7мин.;
- освоение захватов - 6-10 мин.;
- упражнения на мосту - 6-18 мин.;

На занятиях различной продолжительности время на изучение приёмов в минутах распределяется следующим образом:

Таблица 5

занятие	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.

На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий [Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., 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 единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не о 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, неярко 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 многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающейся 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 соответствующим подбору 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 педагогов в ДООФСЦ. Психологически это трудно укладывается в традиционно существующую схему начальной 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, настолько, насколько знает или хочет знать. Предложенный нами подход позволяет найти в таблице варианты заданий в количестве, удовлетворяющем

самые строгие запросы. В практике это не всегда требуется, у каждого борца есть возможность выбора необходимого направления в совершенствовании мастерства. Подчеркиваем, что содержание таблиц расширяет творческие возможности педагога, не «заужая» его на чем-то одном и не принуждая одинаково хорошо осваивать всё. В данном случае важен *поиск путей индивидуальной подготовки 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. 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 первом году обучения достаточно условна, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексом и по правилам мини-борьбы.

На 2-3-м 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.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Общие замечания

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого условия и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в двух блоках:

- для учащихся 1-2-го годов обучения
- для учащихся 3-5 годов обучения.

Такой вариант распределения учебного материала позволяет педагогу, 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. Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения,

должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

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 таблицах.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- обще - подготовительный (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 педагогов. 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 опорносвязочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.
- 2) Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания. быстроты переключения.
- 3) Тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
- 4) Тренировочные занятия по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).
- 5) Тренировочные занятия по решению захватов дебютами приемами (6-8 минут).

При этом следует иметь в виду, что игровые занятия предусматривают поочередное решение поставленных задач.

Занятия по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере.

Между заданиями необходимо предусматривать перерыв (от 30 секунд до 2 минут) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Общие замечания по планированию учебно-тренировочного процесса.

План-схема годового цикла подготовки представлена в таблице.

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

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

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений «Забегания на мосту»

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног,

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе.
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательно):

- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.

- оценка «4» - недостаточно сильный разбег', нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приёмов защиты, контрприёмов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприёмов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита - прием;
- б) присм-контрприем - контрприем;
- в) прием в стойке - прием в партере:

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

- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ 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 тренировки, 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.

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 (внутри. 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 ускорениями) 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 сносной 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 бревна с помощью рук и ног. перелезть 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 гимнастический 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 лёжа лицом вниз, с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа 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 дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на место 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 не сколько 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 гр.) 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 поле 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 развёрнуты, 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.

с) *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 потряхивание 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. встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь. руки вверх - 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 - вдох 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 выдохом; 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 скручивание. 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 гр. переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед. назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) 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 подкидывания 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 положении руки внизу, сверху. впереди, в стороне; поднятие 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, сверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головки) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гириями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)-поднятие 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 руки; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременно и поочередно. Поднятие 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 плечо. за головой. за спиной. в выпрямленным 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 доньшком 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 спинке и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести 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 ногам.

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 зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку. за нижнюю

перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером): лёжа 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); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх. руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа 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: колонна по одному боком к скамейке) и др..

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя 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 вися спиной к стенке. лицом к стенке (выполняется с толчком и без толчка ногами); из вися 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 (ноги 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 каната: 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 и 360 гр. 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: то же с поворотом на 90'. 180'. 360'. прыжок вперед на живот, то же в группировке; прыжок назад на спину: то же в группировке, прыжок 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; 1/2 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, лазанья. 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.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: 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 стойки 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 помощи 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. бедре, стопе, голове и др.; повороты наклоны, приседания с манекеном на плечах. руках, бедрах. 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 бедра. 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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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. её 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

Маневрирование в 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.

Маневрирование с 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 освобождения от захватов:

При захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и. поворачивая её в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноимённого запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и. вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - делать резкий рывок руками на себя.

поворачивая их в стороны больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья.

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, уходя 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, схватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименные 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.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий проведения приёмов: 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 отсутствием атаки, 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, сопротивлением партнера после начала проведения приёма; с регламентированием 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 соперника, 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: переворот на живот. Контрприём: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.

Уходы с моста:

- забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;
- поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки впереди-сбоку,

Уходы с моста:

- поворотом в сторону противника;
- забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику.

Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения:

- забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки);
- переворотом через голову (при удержании одной руки).

Удержанием руки и туловища:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковёр, лечь на левый бок. стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом через голову.

При удержании туловища спереди:

- круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и. упираясь руками в грудь атакующего. постараться оттолкнуть его от себя;

при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону. упираясь *носками* в ковёр, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

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

Уходы с моста:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- накрывание через сед захватом руки и туловища спереди;

- переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы:

- переворот через себя захватом руки двумя руками:

- переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприёмы:

- переворот через себя захватом руки и шеи;

- накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

- забеганием в сторону от противника;

- уходом в сторону противника.

Контрприёмы:

- накрывание переворотом через голову;

- 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:

- отрыв манекена (партнера) от ковра;

- отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону

(поочередно вправо и влево);

- имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

- *находясь* в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену, отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног; 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. принимая положение выпада со сменой ног;

- 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;

- 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;

- после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении. смена ног.

- *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;

- из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада

со сосной ног. ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

- 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;

- атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища.

Переносит 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;

то же из правой стойки,

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

- повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге. подставляя к ней сзади стоящую ногу:

на сзади стоящей ноге: подставляя **к ней** впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге:

- 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;

- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.: взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу). выполняют поворот спиной друг к другу (любим из приведенных способов), после чего один из борцов выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки, имитация броска с воображаемым партнером; имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

- 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

зависанием. - имитация похода (любимыми способами) и захватом

воображаемого противника; имитация подхода и захвата с манекеном;

имитация подхода и захвата с партнером; падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью): падение со

стойки на мост с помощью партнера;

падением со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковра:

подход. захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища

назад. то же с набивным мячом; то же с манекеном (после подбива и рывка

руками манекен должен занять вертикальное положение): то же, как и в 9 и

10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад -

в сторону броска (борец остается на ногах); то же, но с падением на ковер;

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

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки), имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием. бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловище; 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 по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путём 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 приёмами. Это обуславливает 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, бедро;

- *левой рукой* в правое плечо - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора), *Борец Б* преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата, приведенных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий *по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами*. Педагогов 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 большой 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 трупп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1) Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.

- Стоя -лицом к лицу,
- Стоя - спина к спине.
- Стоя - левый бок к левому.
- Стоя - правый бок к правому.
- Стоя -левый бок к правому.
- Стоя - правый бок к левому.

2) Партнер А на коленях, партнер Б - ' стоя или партнер Б на коленях, партнер А - стоя.

- Оба партнера стоя на коленях.
- Лежат - лицом к лицу.
- Лежат - спина к спине.
- Лежат-левый бок к левому.
- Лежат - правый бок к правому.
- Лежат-левый бок к правому.
- Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- руки вверх;
- руки соединены в крючок над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- касаются друг друга;
- не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения задания дебютами усложняются за счёт увеличения времени на взаимную атаку до 15 с. заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов

- левой из-под плеча, правой за руку.
- Правой из-под плеча, левой за руку.
- Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- Левую двумя извне (обоюдосторонни,' стоя левым боком к левому),

левой сверху за голову, правой за кисть. Правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем год пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приёмами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий . Тренировочные задания по формированию способностей ведения схватки на фоне подавления противника. - техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники: широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

- физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления;
- функционального давления:

- волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском, сдерживанием, выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:
передвижения вперед. назад. влево. вправо. по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

- движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов. прижимания;
- движением ног за счет подставления, переставления, отставления. зашагивания. сгибания-разгибания. упоров. перекрывания;
- движением туловища за счет наклонов, выпрямления. прогиба. поворота. толчка, прижимания. упора. падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

- направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
- направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону)

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов. соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

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

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приёмов как в стойке. так и в партере. средняя результативность технических действий за схватку - не менее 2 баллов. Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватки с любым соперником. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом. предусматривающим ведение поединка: в разных стойках. в определённых захватах. в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками. на фоне активной защиты и т.п. Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником. имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале. середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра. Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем. чтобы развернуть. повернуть его вперед 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 выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост). во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния. настраиваться на схватку с различными противниками. Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством. и т.п.
Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохранения энергии к началу соревнования; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки. недомогание. связанное со сгонкой веса. Уметь рисковать в сложных ситуациях. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям педагога, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

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) ходьбу 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;
- б) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья кувырков. упражнений Nil равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её 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 упражнения: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин. ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с,

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

На 1 станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты. д также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На 2 станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания. необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов. а также блоков и упоров.

На 3 станции 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 счёт 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 4 станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимна-этической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

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),

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведённых 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.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки. в процессе которой применяют широкий состав обще подготовительных 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. Для варьирования комплекса КТ (через 4 — 6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и *межличностных* отношений, развитие спортивного интеллекта. психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, 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 являются:

- 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 пространственно-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 жребьевки, метеоусловия. действия спортивного соперника и др.

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

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (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 - одно из важнейших задач в деятельности педагога. 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 психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, 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

Волево действие имеет следующие этапы:

- постановка цели. появление стремления достичь её;
- 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 - волево 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 предыдущими спортивными результатами. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность

спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностей в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающих 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 цель в двигательной деятельности (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных характеристик движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

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

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 определённую биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуда), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмен приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. При этом спортсмены 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 какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического самосовершенствования, связанного с формированием умений.