



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
этап начальной подготовки
(методическое пособие)**



Москва, 2020

Авторы составители:

Кузнецов Александр Семенович – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России;

Подливаев Борис Анатольевич – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России.

Рецензенты:

Зекрин Ф.Х. – ректор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры», кандидат педагогических наук, профессор;

Фролов А.В. – директор МАУ «СШОР «Витязь» им. М.Ш. Бибишева»;

Мамиашвили М.Г. – президент Федерации спортивной борьбы России.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. – 171 с.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «**Спортивная борьба**» (дисциплина «**Греко-римская борьба**») разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 145, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, № 28760 от 10 июня 2013 г.). Программа является типовой и предназначена для специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

ОТ АВТОРОВ-СОСТАВИТЕЛЕЙ

Настоящая типовая программа спортивной подготовки разработана в строгом соответствии с регламентируемыми позициями и установленными минимальными требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 145.

Представленный методический материал адресован методистам и тренерам организаций, осуществляющих спортивную подготовку, которые в соответствии с действующим порядком самостоятельно разрабатывают программы с учетом специфических особенностей и условий деятельности.

Подразумевается, что методисты, разрабатывающие программы организаций, могут принимать самостоятельные решения по тем пунктам, которые соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и не противоречат им.

ОГЛАВЛЕНИЕ		Стр.
I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	10
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	10
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	12
1.3.	Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	13
1.4.	Содержание и формы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	16
1.5.	Программное обеспечение многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.....	19
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	23
2.1	Особенности организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.....	23
2.2.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	25
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	26
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	26
2.5.	Режимы тренировочной работы	27
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	29
2.7.	Предельные тренировочные нагрузки	33
2.8.	Требования к соревновательной деятельности.....	35
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	37
2.10.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	37
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	39
3.1.	Организационно-методические указания.....	39
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	41

3.3.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	42
3.4.	Планирование спортивных результатов	43
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	44
3.6.	Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки.....	50
3.7.	Психологическая подготовка борцов	94
3.7.1.	Выявление индивидуальных свойств личности	100
3.7.2.	Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца	101
3.7.3.	Воспитательная работа.....	104
3.8.	Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе.....	110
3.9.	Планы антидопинговых мероприятий	125
3.10.	Инструкторская и судейская практика.....	128
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	131
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	131
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	134
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки.....	134
4.4.	Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки	137
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	138
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	138
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	140
5.1.	Список литературных источников.....	140
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	145
	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	146
	Приложение № 1 Определение основных понятий в спортивной борьбе	146
	Приложение № 2 Карта учета индивидуальной соревновательной	156

	технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя	
	Приложение № 3 Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба в партере)	157
	Приложение № 4 Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата	158
	Приложение № 5 Примеры содержания комбинаций от одновременной смены стойки и захвата	159
	Приложение № 6 Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата	160
	Приложение № 7 Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата	161
	Приложение № 8 Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата	162
	Приложение № 9 Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе	163
	Приложение № 10 Классификация тактики схватки в спортивной борьбе	164
	Приложение № 11 Классификация стилей ведения схватки в спортивной борьбе	165
	Приложение № 12 Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапы начальной подготовки	166
	Приложение № 13 Контрольные нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки 1-3 годов, выявляющие уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и волевых качеств	167
	Приложение № 14 Оборудование и спортивный инвентарь. Требования к обеспечению спортивной экипировкой	171

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №145.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В данной программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения тренировочного процесса для этапа начальной подготовки, примерные планы-графики тренировочного 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.

В вышеуказанных документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам спортивных школ и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

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

На *спортивно-оздоровительном этапе* ставится задача - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для

достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На *этапе начальной подготовки* ставится задача - привлечение 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.

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

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники греко-римской борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуется применение основных тренировочных средств. В программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, также дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, также приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

В Приложениях представлены дополнительные материалы, включающие в себя:

- средства для совершенствования физической подготовки борца;
- игры и специализированные игровые комплексы;
- средства технико-тактической подготовки (для групп начальной подготовки 1-3-го годов обучения);
- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики борьбы уже внедрены в учебные программы в качестве 3-его занятия в общеобразовательные школы.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу с целью освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

1. Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. Общеразвивающая подготовка и развитие физических качеств борца греко-римского стиля должны осуществляться в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе занятий борьбой, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет, а иногда и более. Необходимо отметить, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

2. Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

3. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать заключение, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней – особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой номер-код – 0260001611А.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дисциплине «Греко-римская борьба» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующим:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки.

В течение года на этапах спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по дисциплине «Греко-римская борьба» формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

– **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

– **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Данный процесс является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

– **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы подготовки предусматривает планирование и изучение материала на этапе начальной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

**Уровни технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе на
этапе начальной подготовки**

Уровень	Этапы подготовки	Периоды подготовки	Возраст	Разряд
	СО	Изучение элементов техники и тактики борьбы	7-10	Детский разряд
1	НП-1	Базовая фундаментальная техническая подготовка	10-11	Юный борец
2	НП-2	Базовая расширенная техническая подготовка	11-12	3-й юн. разряд
3	НП-3	Базовая технико-тактическая подготовка -1	12-13	2-3-й юн. разряд

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом уровне необходимо обеспечить решение конкретных задач.

1.4. Содержание и формы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на данном этапе.

Продолжительность тренировочных занятий соответствует нормативам максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 7).

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе включает в себя:

- перспективное;
- годовое;
- ежемесячное.

После каждого года этапа спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года, на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и внутренировочные), по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по

общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, 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 занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Материал необходимо представить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

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

На занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение техники и тактики греко-римской борьбы.

На практических 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 подготовки борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются по окончании отдельных этапов спортивной подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводятся тесты по контрольным нормативам.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования.

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

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

Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на тренеров и инструкторов, имеющих специальное физкультурное образование или прошедших переподготовку. При проведении тренировочных 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 тренировочных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

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

1.5. Программное обеспечение этапа начальной подготовки в греко-римской борьбе

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (10-13 ЛЕТ)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

Результатом реализации программы этапа является:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;
- привлечение детей к занятиям борьбой и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков на основе занятий различными видами физических упражнений;
- освоение основ техники выполнения приемов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки, соответствующей возрастной группы.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;

- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью освоения их до уровня умений;
- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Базовая фундаментальная техническая подготовка (10-11 лет)

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки 1-го года занятий:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучить основные атакующие приемы при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках) из всех исходных положений;
- освоить выполнение упражнений на мосту, уходы с моста, дожимания.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Базовая расширенная техническая подготовка (11-12 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки 2-го года занятий:

- завершить изучение бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучить основные защиты против бросков в положении противника на исходной и стартовой позиции;

- изучить приемы борьбы в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия;
- упражнения на мосту, уходы с моста, дожимания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью изучения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики греко-римской борьбы. Воспитание умения соревноваться.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

Базовая технико-тактическая подготовка (12-13 лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 3-го года занятий:

- освоить простейшие комбинации без защит, из правосторонней и левосторонней стоек, при разноименных взаимных стойках;
- изучить ответные приемы после защит, встречные и обгонные приемы против основных атакующих движений;
- изучить комбинации приемов при борьбе в партере (лёжа и на четвереньках), защитные и контратакующие действия;
- продолжить освоение уходов с моста.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований может переводиться на следующий этап в более раннем возрасте.

Многолетний процесс базовой технической, тактической, общей физической, специальной физической и психологической подготовки осуществляется параллельно, по мере роста и созревания учащихся до достижения ими морфологических параметров и полностью созревшей функциональной обеспеченности (таблицы 2, 3).

Схема

организации комплексной многолетней подготовки по греко-римской борьбе

Год обучения	Технико-тактическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Физическая подготовка	Психическая подготовка
1	Базовая фундаментальная техническая подготовка		ОРП+ ОФП	МЭтП
2	Базовая расширенная техническая подготовка	СФП	ОРП + ОФП	МЭтП
3	Базовая технико-тактическая подготовка	СФП	ОРП +ОФП	МЭтП+ВП

- ОРП – общеразвивающая двигательная подготовка, как мера восполнения программы средней школы;
- ОФП – общая физическая подготовка борца;
- МЭтП – морально-этическая подготовка;
- ВП – волевая подготовка;
- ЭП – эмоциональная (соревновательная) подготовка борца.

Организационно-методические мероприятия

Планирование, учет и отчетность. Мотивирование образовательной деятельности	Организация соревновательного процесса. Материальное обеспечение	Формирование преимущества в работе подразделений	Дозирование физических нормативов. Критерии оценок	Мероприятия по мотивированию спортивной деятельности
-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Требования к реализации программы:

- дальнейшее повышение уровня общей физической, психологической и теоретической подготовленности согласно индивидуальному плану;
- повышение функциональных возможностей организма борцов;
- повышение уровня морально-волевой подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Представленные в нормативной части разделы регламентируются требованиями Федерального спортивного стандарта по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба»).

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки юных борцов с учетом возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки.

2.1. Особенности организации тренировочного процесса на СОЭ

Тренировочный план учитывает подготовку по режиму спортивно-оздоровительного этапа в течение 3 лет из расчета 42 недель в году и предусматривает:

- групповые теоретические и практические занятия по разделам подготовки;
- сдачу контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях по специально разработанным правилам, исключающим сложные и травмоопасные действия;
- медицинский контроль;
- проведение тренировочных занятий в каникулярный период в условиях физкультурно-спортивного или спортивно-оздоровительного лагеря (не менее 1 раза в год).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Таблица 4

Режим занятий

Год обучения	Минимальный возраст	Оптимальное количество человек в группе	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в неделю
1	7	15	3	3
2	8	12-15	3	6
3	9	10-12	3	6

Таблица 5

**Примерное распределение часов на разделы подготовки по годам обучения
(в часах)**

Разделы подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	8	8	12
Общая физическая подготовка	100	90	90
ОРУ, гимнастика, акробатика	54	42	34
Подвижные игры, эстафеты, элементы подвижных игр	46	30	30
Средства из других видов спорта, преимущественно циклического характера, прыжковые упражнения	-	18	26
Специальная физическая подготовка	24	27	36
Базовая техническая подготовка	66	70	130
Психологическая подготовка	4	4	12
Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	2	2	8
Инструкторская и судейская практика	-	1	2
Контрольные мероприятия	4	4	18
Участие в соревнованиях	-	2	4
Итого часов в год	208	208	312

2.2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (*дисциплина «Греко-римская борьба»*) и составляет на этапе начальной подготовки – 3 года;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 6.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходивших спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (приложение № 1 ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»).

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Соотношение объемов по видам спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» на этапах начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5-1
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2
Всего, %	100	100

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важная составная часть спортивной подготовки спортсменов – соревнования. Соревновательные мероприятия должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед атлетами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

– **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные состязания;

– **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– **основные соревнования**, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки **отборочные и основные соревнования** предусматриваются на 3-м году этапа начальной подготовки. В качестве одного из методов тренировки используются **контрольные** соревнования и тренировочные схватки, моделирующие отдельные фрагменты соревновательных схваток (схватки по заданию).

2.5. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ учредителя.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.6.1. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов

В настоящее время предусмотрено изменение наполняемости групп и режима тренировочной работы в спортивных школах и организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также определен возраст начала тренировки для каждого конкретного вида спорта.

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте спортсменов. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа–функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

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

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста (В.Г. Бластовский, 1978). Определяют

биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них, однако исследуемым с помощью рентгенографии, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

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

Методики определения уровня полового развития на основе стадии развития вторичных половых признаков подробно представлена в «Примерных программах спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по вольной борьбе» [2009, 2016].

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

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

2.6.2. Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба»), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

2.6.3. Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 6 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.6.4. Психofизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психofизические требования.

Психofизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение

предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Состояния, возникающие у спортсмена в спортивной деятельности, представлены в таблице 8.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Таблица 8

Психофизические состояния спортсменов в спортивной деятельности

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от того, насколько умело тренер управляет командой.

2.7. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в греко-римской борьбе и у юных, и у взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных уровнях этапа начальной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги.

Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки.

Этапный норматив	Годы подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю	6	6	8
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	4-5
Общее количество часов в год	208	208	312
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	208

2.8. Требования к соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Функции соревнований в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная

форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за уровнем подготовленности занимающихся на этапе спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы каникулярный период (до 21 дня подряд и не

более двух сборов в год, не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в приложение

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в **таблице 10 (Приложение 14)**, а требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в **таблице 11 (Приложение 14)**.

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 12.

Таблица 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название Период	Продолж ительнос ть	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание

1	2	3	4	5
НП	До одного года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки	Юный борец
	Свыше одного года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной	Юный борец

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице 13.

Таблица 13

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств показателей длины и массы тела

Росто-весовые показатели, физические качества	Возраст, лет													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Длина тела						+	+	+	+					
Масса тела						+	+	+	+					
Сила							+	+		+	+			
Быстрота		+	+	+										
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+			
Скоростная выносливость												+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+						+	+	+
Гибкость			+	+	+	+						+	+	+
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+				

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась бы последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется

направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными. Они представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в **таблице 14**.

Таблица 14

Примерное распределение разделов подготовки по годам обучения

№	Содержание занятий	Количество часов для каждого года		
		Этап начальной подготовки, год		
		1	2	3
I	Теоретические занятия	4	4	4
II	Практические занятия	96	96	96
1	Общая физическая подготовка	48	43	29
2	Специальная физическая подготовка	11	13	11
3	Базовая техническая подготовка	32	34	42
4	Психологическая подготовка	2	2	4
5	Медицинский контроль, восстановительные мероприятия	1	1	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1
7	Контрольные мероприятия	2	2	6
8	Участие в соревнованиях	-	1	1
Всего часов: 100%		208	208	312

Примечание: часы на переводные испытания взяты из разделов:

- ОФП – 5 час.
- СФП – 4 час.

3.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Поэтому

индивидуальная спортивная подготовка начинается как правило с 3-4 годов тренировочного этапа.

На начальном этапе подготовки индивидуальные задания даются тем спортсменам, которые пропускали занятия по болезни, имеют низкие показатели физической подготовленности, имеют пробелы в освоении элементов техники и тактики борьбы в виде домашних или дополнительных заданий.

Индивидуальный план подобных заданий формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документально.

3.4. Планирование спортивных результатов.

Спортивные результаты планируются на 2-3 годах этапа начальной подготовки. При этом следует планировать, место, занятое в соревнованиях, результат схватки с конкретным соперником, выполнение конкретной задачи по технико-тактической подготовки и т.п.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении спортивной подготовки.

Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке велико значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование;
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность

анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике,

восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, снимается электрокардиограмма и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологическая подготовка. Ей уделяется большое внимание. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента возникновения спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период максимальных достижений.

Спортивная подготовка как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности борца, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: – «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- через формирование мотивации к действиям в условиях соревнований;
- через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных) в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо

показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (10-11 лет)

3.6.1. Структура годичного цикла 1-ого года подготовки.

Ниже приводится План-схема годичного цикла подготовки для 1-го года спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки, в который дана примерная **Программа практического материала по технике и тактике борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки** (табл. 15). Каждый тренер помимо рекомендуемых в Программе приемов может варьировать их, ориентируясь на Приложение 3.

На основе приведенного ниже план-схемы годичного цикла подготовки представлена программа распределения учебного материала на 1-ый год подготовки этапа начальной подготовки 1-го года (табл. 16)

План-схема годового цикла подготовки для 1-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

Структура	Месяцы												Всего за год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	Периоды													
	Организационный этап (набора и комплектования тренировочных групп)			Базовый этап ознакомления с основными средствами подготовки			Этап подготовки и выполнения программных требований			Восстановительный этап самостоятельной подготовки				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	312
Соревнования: тренировочные контрольные основные					x					x				2
						x				x				2
I. Специально-подготовительные														
Акробатика: - обязательный комплекс элементарных упражнений; - сложные акробатические упражнения; - самостраховка - упражнение на «мосту»	<p align="center">Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении 6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники)</p> <p align="center">4-6 упражнений в каждой разминке</p> <p align="center">Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть тренировочного занятия</p>													
II. Игровые комплексы: - игры в касания (табл.)	2 - 4 игры в тренировочном занятии													

- игры в блокирующие захваты (табл.17)	2 - 4 игры в тренировочном занятии												
- игры в атакующие захваты	2 - 4 игры в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов												
- игры с теснением соперника	2 - 4 игры в заключительной части занятия												
- игры в начало поединка (дебюты)	2-4 игры в основной и заключительной частях занятий												
III. Элементы техники (номера приемов): в стойке в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы					Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе							
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	X	X	X			X				X	X	X	
V. Инструкторская и судейская практика					X					X			
VI. Восстановительные мероприятия											X	X	
VII. Виды обследования						x				x			

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 17-19**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 13**.

Теория

Таблица 17

Примерный план теоретических занятий (в часах)

№	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития греко-римской борьбы в РФ	2
2.	Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта	2
3.	Основы техники греко-римской борьбы	4
4.	Организационно-методические основы сохранения контингента	4
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	4
Всего часов:		16

Тема 1. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России (2 часа)

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы: И.Поддубный, И.Заикин, И.Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

Тема 2. Гигиена детского возраста в области физической культуры и спорта (2 часа)

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в

школе. Гигиенические требования к учебному процессу в зале борьбы. Гигиенические основы физического воспитания и подростков.

Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

Тема 3. Основы техники греко-римской борьбы (4 часа)

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий.

Тема 4. Организационно-методические основы сохранения контингента (4 часа)

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Требования к технике безопасности (4 часа)

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

Практика

Таблица 18

Программа 1-го года этапа начальной подготовки («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стой-ка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная *	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая, одноимённая	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноимённая	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища.	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноимённая	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ)
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.

24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок с подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 44
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклоном с захватом руки и итуловища.	То же, зеркально	То же
35.		Бросок наклоном с захватом шеи туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри		То же
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33	и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П) Удерж. с головы	Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
39.		То же, что в № 34	То же, зеркально	Накаты снизу
40.		То же, что в № 35		Накаты снизу
41-45.	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

* - первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

Примерный план-конспект
тренировочного занятия по греко-римской борьбе для 1-го года этапа
начальной подготовки

Дата проведения: _____



Место проведения: Борцовский зал

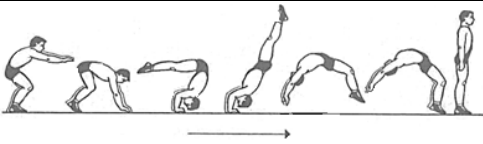




Задачи:






1. Изучение приёмов в стойке:
 - сбивание в партер рывком за руку;
 - сбивание в партер «нырком под руку с захватом шеи и туловища».
2. Изучение приёмов в партере:
 - переворот «откатом», захватом дальней руки сзади-сбоку;
 - переворот «откатом» захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу сбоку.
3. Способствовать развитию силы.
4. Воспитывать целеустремлённость



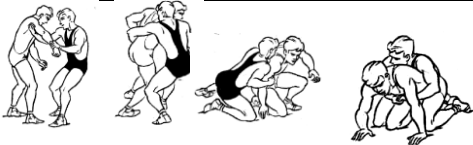
Инвентарь: секундомер, свисток, мяч.

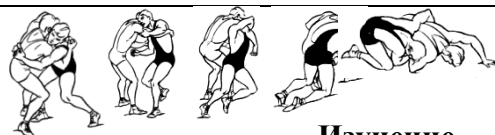
Часть занятия/ Дозировка	Содержание занятия	Организационно-методические указания
ВВОДНАЯ		
1 мин. 30 сек. 1 мин. 30 сек. Итого: 3 мин.	1. Построение группы, расчёт, рапорт дежурного тренеру. 2. Проверка присутствующих. 3. Объяснение задач занятия. 4. Проверка гигиенического состояния занимающихся.	Обратить внимание на внешний вид занимающихся. Проверить форму одежды.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ		
Каждое упражнение выполняется на протяжении 25-30 м.	1. Строевые упражнения: повороты направо (налево), кругом. 2. Ходьба: - обычная ходьба; - на внешней (внутренней) стороне стопы; - в полуприседе; - спортивная ходьба;	Обратить внимание на осанку.
1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	Бег с элементами общеразвивающих упражнений (ОРУ): - с выполнением круговых движений в кистевом суставе; - с выполнением круговых движений в локтевом суставе; - выполнением круговых движений в плечевом суставе; - приставным шагом – => правым (=> левым) боком; - скрестным шагом - => правым (=>	тамп средний с подскоком вверх с подскоком вверх с подскоком вверх спина прямая больше подворачиваться тазом темп максимальный смотреть через левое плечо

<p>1 круг 1 круг 1 круг</p> <p>1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг</p>	<p>левым) боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> - захлестыванием голеней; - с высоким подниманием бедра; - спиной вперед; <ul style="list-style-type: none"> - вращением - => вправо (=> влево); - с выпрыгиванием вверх; - ускорения по диагонали: - с высокого старта; - с колен; - на коленях; - спиной вперед до середины ковра; - с вращением влево (вправо); - с кувырком вперед. 	<p>темп максимальный темп максимальный</p> <p>спина прямая</p> <p>группироваться</p>
<p>1 раз по диагонали ковра</p>	<p>Акробатические упражнения.</p>	
	 <p style="text-align: center;">Кувырок назад.</p>	<p>При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.</p>
	 <p style="text-align: center;">Падение на бок через плечо</p>	<p>Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.</p> <p>То же из стойки на правом колене. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок.</p>

		То же из стойки на правом колене.
2 раза по диагонали ковра	 <p>Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»).</p>	Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот
	СФП для укрепления мышц шеи:	
20/20 раз	 <p>Движения вперед-назад при опоре на руки и голову.</p>	Упираясь в ковер руками, лбом и широко расставленными ногами, сгибая шею, упражняющийся переходит вначале со лба на затылок, а затем на лопатки (стараясь при этом не отрывать носки ног от ковра) и в прежнее положение, касаясь лицом ковра
20/20 раз	 <p>Движения в стороны (и круговые) при опоре на руки и голову.</p>	При движении в стороны упражняющийся должен упираться в ковер точно затылком и касаться ковра попеременно то одним, то другим ухом
20 раз.	 <p>Наклон головы захватом шеи из-под дальнего плеча.</p>	Встав на колени и ступню сбоку-сзади от партнера, находящегося в высоком партнере, упражняющийся захватывает его шею из-под дальнего плеча и, надавливая ему предплечьем на затылок, наклоняет голову вниз, а затем постепенно дает ему возможность поднять голову вверх. Это упражнение нужно выполнять поочередно справа и слева от партнера
5-10 раз	 <p>Вставание на мост с опорой руками.</p>	Из положения лежа на спине нужно согнуть ноги и поставить их ступнями на ковер несколько шире плеч, носками слегка в стороны, а ладонями упереться в ковер около головы так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног. Упираясь в ковер руками и ногами, следует отжаться от ковра и, откинув голову назад, предельно прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника, стать лбом на ковер

20/20 раз	 <p>Движения на мосту вперед-назад с помощью рук.</p>	<p>Из положения лежа на спине, упираясь ладонями и ступнями в ковер, усилием ног нужно послать туловище к голове, встать на мост, а затем возвратиться в исходное положение (рисунок 19). Усложнением этого упражнения будут движения вперед и назад в положении стоя на мосту, упираясь предплечьями в ковер.</p>
10/10 раз	 <p>Забегание вокруг головы.</p>	<p>Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая пинты, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит «перекручивание» позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.</p>
Упражнения с партнером.		
5-10 раз	 <p>Отжимание в упоре лежа.</p>	<p>Партнер держит ноги на разной высоте (чем выше, тем больше нагрузка). Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего отжимание, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.</p>
1 ковер по периметру	 <p>Передвижение в упоре лежа на прямых руках.</p>	<p>Нагрузку можно регулировать, изменяя расстояние между руками. Чем шире расставлены руки, тем нагрузка выше.</p>
15-20 раз на каждую руку		

	 <p>Поперемное сгибание и разгибание рук в обоюдном упоре.</p>	
<p><u>10-15 раз</u></p> <p><u>Итого: 20 мин.</u></p>	 <p>Разгибание туловища в положении лежа на животе, руки за головой. Партнер удерживает за ноги.</p>	
ОСНОВНАЯ		
<p>(5+5)=10 мин.</p>	 <p>Изучение приёма в стойке «Сбивание в партер рывком за руку, заходом».</p> <p>И.П. Стойка одноименная левая (правая).</p>	<p>Находясь с противником в правой (левой) стойке, атакующий захватывает его левой (правой) рукой за правое (левое) запястье, а правой (левой) - за одноименное плечо снизу и делает резкий рывок за руку на себя-вниз-вправо (себя-вниз-влево) стараясь повернуть атакуемого к себе правым (левым) боком и вынуждая его шагнуть вперед левой (правой) ногой. Рванув атакуемого руками за правую (левую) руку, атакующий, поворачиваясь направо (налево) на правом (левом) носке, удерживает противника правой (левой) рукой за плечо правой (левой) руки, отпускает запястье и, зашагивая левой (правой) ногой за правую (левую) ногу атакуемого, захватывает его освободившейся левой (правой) рукой за туловище по линии пояса. Захватив атакуемого за правую (левую) руку и туловище сбоку, атакующий, крепко держа его, отклоняется назад с поворотом в правую (левую) сторону и увлекает противника за собой. Во избежание подножки атакующий переставляет правую (левую) ногу по ходу движения к своей левой (правой) ноге, опускается на правое (левое) колено и вынуждает атакуемого перейти в партер, а сам, не распуская захвата, становится сзади него.</p>
<p>(5+5)=10 мин.</p>		<p>Находясь с противником в правой (левой) стойке с обоюдным</p>



**Изучение
приёма в стойке
«Сбивание в партер вращением,
захватом руки сверху,
выходом».**

И.П. Стойка одноимённая левая
(правая).



захватом туловища с правой (левой) рукой, атакующий усилием рук угрожает скрутить атакуемого в сторону захваченной руки, вызывая этим у противника защитную реакцию в обратном направлении. Как только атакуемый начнет отклоняться в левую (правую) сторону, проводящий прием, разъединяя пальцы рук, подставляет левую (правую) ногу снаружи правой (левой) ноги противника, захватывает его левой (правой) рукой за разноименное плечо сверху и, потянув за руку на себя, слегка отклоняется назад.

Вслед за этими действиями атакующий посылает сзади стоящую правую (левую) ногу вперед-влево (вперед-вправо) и, поворачиваясь напереди стоящей левой (правой) ноге налево (направо), захватывает атакуемого правой (левой) рукой за одноименное плечо снизу, ближе к подмышечной впадине. Захватив руку противника двумя руками и продолжая поворачиваться в левую (правую) сторону под захваченной рукой, атакующий ставит правую (левую) ногу на ковер чуть сзади своей левой (левой) ноги, а плечо правой (левой) руки атакуемого кладет себе на шею и повисает на его руке. Упираясь ногами в ковер и дернув противника руками за руку на себя-вниз, атакующий выводит противника из равновесия и, падая вперед, увлекает его за собой. Опускаясь на правое (левое) колено, проводящий прием крепко удерживает противника правой (левой) рукой за одноименную руку, а левую (правую) руку снимает с правой (левой) руки и захватывает ею его туловище сверху в тот момент, когда он опускается на ковер. Освобождая из-под правого (левого) плеча свою голову и ставя левую (левую) ногу на колено между ногами атакуемого, атакующий завершает перевод в партер.



Наиболее удобное положение для проведения приема: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире.

Атакующий становится

<p>(5+5)=10 мин.</p>	 <p>Переворот «накатом» рычагом.</p> <p>Атакующий (А) – справа (слева), сбоку, лицом к голове Противника (П).</p>	<p>сзади-слева (сзади-справа) от противника на правое (левое) колено, а левую (правую) ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Затем накладывает левую (правую) руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперед-влево (вперед-вправо), выносит правую (левую) ногу снаружи левого (правого) колена противника, а левую (правую) - дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую (левую) руку под левое (правое) плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево (вперед-вправо) переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Если противник становится на мост, то атакующий во время переворота освобождает правую (левую) руку от захвата своего предплечья и, захватив его спереди за шею с плечом, старается дожать на лопатки. Для этого он подтягивает атакуемого к себе за плечо и шею, а грудью надавливает на его грудь.</p>
<p>(5+5)=10 мин.</p>	 <p>Переворот «откатом» захватом дальней руки сзади-сбоку.</p> <p>Атакующий (А) – справа (слева), сзади-сбоку, лицом к голове Противника (П).</p>	<p>Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую (левую) ногу на колено между ногами атакуемого, а левую (правую), согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую (левую) руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую (правую) пропускает под его левую (правую) руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилием рук и скручивающим движением в правую (левую) сторону прижимает правую (левую) руку противника к его туловищу, охватывает левой (правой) рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя- вниз. Одновременно с этим</p>

		атакующий перемещается от противника влево (вправо), переносит правую (левую) руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое (левое) плечо выше кисти своей левой (правой) руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый (правый) бок, атакующий переворачивает его спиной к коврику и дожимает захватом руки и шеи спереди.
10 мин.	Развитие командного духа. Игра в «Регби».	Занимающиеся делятся на две команды. Цель игры как можно больше забить мячей в ворота команды-сопругника. Побеждает та команда, которая забила больше мячей.
3x10 раз. 3x10 раз. 3x10 раз. <u>10 мин.</u> Итого: 60 мин.	Упражнения для развития силы: - подтягивание на перекладине; - упражнения на пресс; - приседание.	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ		
2 мин. 1 мин. 1 мин. <u>1 мин.</u> Итого: 7 мин. ВСЕГО: 90 мин.	Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Успокаивающие дыхательные упражнения. Построение группы. Подведение итогов занятия. Задания на дом. Выход из зала.	Вокруг коврика – 3 круга.

3.6.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 2-Й ГОД (11-12 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий и содержание программного материала представлены в **таблицах 20-22**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 13**.

Теория

Таблица 20

Примерный план теоретических занятий 2-ого этапа начальной подготовки

№	Название темы	Количество часов
1	2	3
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в СССР	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
5.	Личная гигиена борца	3
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	2
8.	Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского стиля	4
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе	4
10.	Основы ориентации и отбора борцов	2
11.	Физические качества борца	2
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	2
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2
Всего часов:		29

Тема 1. Физическая культура и спорт (1 час)

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений.

Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в СССР (1 час)

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны(1941-1945 гг.). Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 г.). Вступление советской Федерации борьбы в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

Способные юноши-борцы – резерв сборных команд России. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (2 час)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа)

Краткие сведения о строении и функциях упражнений, их влиянии на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Личная гигиена спортсмена (3 часа)

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль (2 час)

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез (опрос). Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Тема 7. Предупреждение травм, оказание первой помощи (2 часа)

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

Тема 8. Проблема повышения качества технической подготовки борцов греко-римского стиля (4 часа)

Роль начальной технической подготовки при обучении греко-римской борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство

формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в греко-римской борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов греко-римского стиля. Формирование содержания и распределения учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров.

Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования». Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в греко-римской борьбе (4 часа)

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике обучения базовой технике.

Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки. Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля. Сущность учебно-тренировочного процесса в вопросах базовой технической подготовки.

Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов обучения приемам борьбы.

Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном. Техника и методика изучения бросков прогибом. Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля на эффективность соревновательной деятельности.

Тема 10. Основы ориентации и отбора борцов (2 часа)

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной.

Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

Тема 11. Физические качества борца (2 часа)

Общие представления и понятия о физических качествах борца. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий – укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь (2 часа)

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

Тема 13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень).

Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также на оценку знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

Примерное содержание технико - тактической подготовки представлено в план-схеме годового цикла подготовки для 2-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки и в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки.

Таблица 21

План-схема годовичного цикла подготовки для 2-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

Структура годовичного цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
	Этапы												
	Обще- подготови- тельный	Специально- подготови- тельный	1-й соревноват ельный		2-й соревноват ельный		Спортивно- оздоровительн ый лагерь		Самостоятел ьная подготовка				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Количество (в неделю): тренировочных дней тренировочных занятий	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	232
	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	3	232
Соревнования: тренировочные основные контрольные													
		x	x					x			x		4
					x		x			x			3
			x		x				x				3

<p>I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика Самостраховка Упражнение на «мосту»</p>	<p>6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов 4-6 упражнений в каждой разминке Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия</p>												
<p>II. Игровые комплексы (номера заданий): - игры в касания (табл.15) - игры в блокирующие захваты (табл.17) - игры в атакующие захваты - игры в теснение соперника - игры в начало поединка (дебюты)</p>	<p>3-6 игр в разминке и в заключительной части занятия 3-6 игр в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов блокирующих захватов, включая задания по решению захватов приемами 3-6 игр в основной и заключительной частях занятия по освоению основных вариантов атакующих захватов 4-6 игр в основной и заключительной частях занятий</p>												
<p>Элементы техники 1. В стойке 2. В патере</p>	<p>Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы</p>						<p>Совершенствование приемов в комбинациях и связках</p>						
<p>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</p>	x			x		x				x	x		12
<p>V. Инструкторская и судейская практика</p>				x	x	x	x	x					
<p>VI. Восстановительные мероприятия</p>													
<p>VII. Виды обследования</p>					УМО						УМО		

**Практика технико - тактической подготовки годовичного цикла
для 2-го года спортивной подготовки
Программа 2-го года этапа начальной подготовки
(«Базовая расширенная техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой в партере
1.		Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере - переворотов скручиванием	
2.		Повторение в стойке бросков наклоном, в партере - переворотов забеганием	
3.		Повторение в стойке бросков подворотом, в партере - переворотов накатов	
4.		Повторение в стойке бросков через плечи, в партере переворотов переходом	
5.	Одноименная *	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.
9.		Повторение пройденного материала	
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.

11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.		Повторение пройденного материала	
15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лежа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шеей.
19.		Повторение пройденного материала	
20.	Разноименная	То же, что и в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста.
21.		То же, что и в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что и в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что и в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.		Повторение пройденного материала	
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.

27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища с боку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что и в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что и в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что и в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что и в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку.	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.
36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.		Повторение пройденного материала	
40.	Разноименная	То же, что и в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что и в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).
42.		То же, что и в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что и в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.		Повторение пройденного материала	

* - на 2-м году обучения учащиеся изучают приемы из излюбленной стойки в условиях смены их противниками и с элементарными защитами.

3.6.3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. 3-Й ГОД (12-13 ЛЕТ)

Примерные темы теоретических занятий, содержание программного материала и карты учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба стоя и в партере) представлены в **таблицах 23-25** и **приложениях 2, 3**. Контрольные нормативы представлены в **приложениях 12, 13**.

Теория

Таблица 24

Примерный план теоретических занятий (в часах)

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале XX в.	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Физические упражнения – основные средства физического воспитания	2
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	4
7.	Система отбора для занятий греко-римской борьбой	2
8.	Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения	4
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	4
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	4
11.	Общая и специальная физическая подготовка	4
12.	Планирование спортивной тренировки	2
13.	Правила соревнований	2
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	3
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	3
16.	Разминка в спорте	2
17.	Построение программ занятий	4
Всего часов:		45

Тема 1. Физическая культура и спорт в России в начал XX в. (1 час)

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта

и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

Тема 2. Краткий обзор развития борьбы в России (1 час)

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (*United World Wrestling*), ранее ФИЛА (*FILA*).

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма (2 час)

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

Тема 4. Физические упражнения – основные средства физического воспитания (2 часа)

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений.

Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (1 час)

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

Тема 6. Классификация в спортивной борьбе (4 часа)

Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

Тема 7. Система отбора для занятий греко-римской борьбой (2 час)

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

Тема 8. Планирование технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе и методика обучения (4 часа)

Общие основы методики обучения греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала.

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации «лидирования». Вспомогательные упражнения, используемые в греко-римской борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

Тема 9. Инновационные методологические константы в спортивной борьбе (4 часа)

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе.

Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца греко-римского стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Тема 10. Общая характеристика спортивных упражнений (4 часа)

Классификация физических упражнений и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка (4 часа)

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость.

Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости.

Воспитание скоростной выносливости. Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

Тема 12. Планирование спортивной тренировки (2 часа)

Исходные предпосылки (оперативные, текущие, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия: формы организации; структура; содержание).

Тема 13. Правила соревнований (2 часа)

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников.

Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра.

Жесты судей.

Тема 14. Комплексный контроль в подготовке борцов (3 часа)

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов.

Особенности тестирования юных спортсменов. Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

Тема 15. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста (3 часа)

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

Тема 16. Разминка в спорте (2 часа)

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

Тема 17. Построение программы занятий (4 часа)

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организация занятий.

Примерное содержание технико - тактической подготовки представлено в план-схеме годового цикла подготовки для 3-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки и в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки.

План-схема годовичного цикла подготовки для 3-го года спортивной подготовки в группах начальной подготовки

Структура годовичного цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
	Этапы												
	Обще-подготовительный	Специально-подготовительный	1-й соревновательный		2-й соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь	Самостоятельная подготовка					
Количество тренировочных: (в неделю)													
Дней	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
Занятий	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
Соревнования													
учебные	x	x	x	x	x	x							6
контрольные				x	x		x	x	x	x			6
основные						x	x	x	x	x			5
кол-во схваток						2	2	3	2	3			12
I. Специально-подготовительные упражнения:													

<p>Акробатика Самостраховка Упражнение на "мосту"</p>	<p>4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждую разминку 4-6 упражнений в разминке Обязательный комплекс в разминке и заключительной части занятия; решение эпизодов с уходом и удержанием на "мосту"</p>												
<p>II. Игровые комплексы (номера заданий): - игры в касания - игры в блокирующие захваты - игры в атакующие захваты - игры в теснение соперника</p>	<p>6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами 4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами 4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приемами</p>												
<p>III. Элементы техники 1. В стойке 2. В патере</p>	<p>Последовательное освоение новых элементов техники и тактики вольной борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках</p>												
<p>3. Решение эпизодов схватки приемами</p>	<p>Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами</p>												
<p>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</p>	x			x		x					x		12
<p>V. Инструкторская и судейская практика</p>				x	x	x	x	x					
<p>VI. Восстановительные мероприятия</p>				x	x	x	x	x					
<p>VII. Виды обследования</p>					УМО						УМО		2

Практика

Программа 3-го года этапа начальной подготовки («Базовая технико-тактическая подготовка-1»)

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.	Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
2.	Повторение бросков наклоном переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.				
3.	Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
4.	Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
5.	Однорукая	За шею и разноименное предплечье.	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье.	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
11.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.

12.			Статическая и динамическая защита против бросков наклоном.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
13.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
14.	Повторение пройденного материала				
15.	Од- нои мен ная	За шею и разноим енное предпле чье.	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием.	Атакующ ий – сверху, сбоку, лицом к голове Противни ка	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов.		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
19.	Повторение пройденного материала				
20.	Разн оим енна я	За шею и разноим енное предпле чье.	Динамические подготовки к проведению под-воротов и сваливаний скручиванием.	Атакующ ий – сверху, сбоку, лицом к ногам Противни ка	Комбинации при переворотах скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи..		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.	Повторение пройденного материала				
25.	Од- нои мен ная	Обхват туловищ а с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением.	Атакующ ий - сверху, сзади и сбоку. Противни к – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Динамические подготовки для проведения переводов на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.

27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки для проведения сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.	Повторение пройденного материала				
30.	Разноименная	За туловище из под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков прогибом и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам. Противник - в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки для проведения сваливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков подворотом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки для проведения сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.	Повторение пройденного материала				
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье.	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту. Противник - удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.

38.			Контрпиемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрием.
39.		Повторение пройденного материала			
40.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье.	Контрпиемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник – сверху. Атакующий - в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.			Контрпиемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита против перебрасываний (бросков) накатом
42.			Контрпиемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от подкатов
43.			Контрпиемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита против переворотов накатом.
44-46.			Повторение пройденного материала		

**Схемы недельных циклов занятий на этапе начальной
подготовки 3-го года**

№	Часть занятия	Содержание занятия	Учебная					Тренировочная					Линейная				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Подготовительная часть	Построение, рапорт, постановка задач	+		+		+	+		+		+	+		+		+
2.		Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Беговые упражнения	+		+		+	+		+		+	+		+		+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала						+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+
10.		Броски в ответ на ситуацию						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+
12.		Изучение защиты против приемов	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+
13.		Изучение контрприемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.		Изучение комбинаций приемов	+	+	+	+	+						+	+	+	+	+
15.		Отработка приемов					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка защиты и контрприемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.		Отработка приемов с подготовками						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.		Отработка комбинаций приемов											+	+	+	+	+
19.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+
20.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+
21.		Изучение защиты	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+
22.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+			+		+	+	+	+	+	+

23.		Изучение комбинаций приемов	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+
24.		Отработка приемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.		Отработка защиты и контрприемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Отработка комбинаций приемов						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Учебные схватки			+					+						+		
28.		Учебно-тренировочные схватки					+					+						+
29.		Тренировочные схватки					+					+						+
30.	Заключительная часть	Силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32.		Подведение итогов. Задание на дом																

3.7. Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте.

Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологии и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий по психологической подготовк высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагоприятное положение в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной подготовки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе соревнований чувства

тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности проявлять в трудных ситуациях морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и максимально настроиться на полную реализацию их в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;
- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств спортсмена.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

– формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно

противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

– спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

– применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

– произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус способствует музыкальное сопровождение, в других – успокаивающее воздействие оказывают правильные слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и того, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схватке. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям – это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

3.7.1. Выявление индивидуальных свойств личности

Современный уровень физических и соревновательных нагрузок сопровождается высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к сдвигам и перенапряжению физиологических систем, снижению функционального состояния организма в целом.

В современном спорте высших достижений существует много подходов к исследованию зависимости результатов соревновательной деятельности от типов темперамента спортсменов.

На современном этапе развития спорта высших достижений тренер-практик заинтересован в проведении специального тестирования спортсменов с целью одномоментного получения как стратегической информации, отражающей потенциальные возможности и способности отдельных спортсменов или команды в

целом, так и оперативных данных о психоэмоциональном состоянии каждого спортсмена.

При этом тесты должны быть простыми, доступными, информативными, а полученные при тестировании показатели должны одновременно отражать интегральное, текущее и оперативное состояние спортсмена.

Используемый в настоящее время тест Г. Айзенка базируется на комплексном раскрытии психологического статуса спортсмена.

3.7.2. Психологическая подготовка с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики борца

На современном этапе развития спортивной борьбы в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает непрерывное совершенствование методики тренировки с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности.

Использование средств и методов обучения и совершенствования различных сторон подготовки борцов могут стать тормозом на пути спортивного роста, если своевременно не учитывать индивидуально-своеобразные свойства личности спортсменов. При этом особо важными являются особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки.

В современных условиях при огромной мотивации к занятиям спортивной борьбой среди подростков и молодежи важным является благоприятное воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента.

От типов темперамента спортсмена зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к спортсмену требований.

Известная степень приспособления к требованиям деятельности возможна также благодаря тренировке отдельных свойств темперамента. Основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование индивидуального стиля.

Одно из условий формирования индивидуального стиля борца, на наш взгляд, это учет свойств темперамента. Выбор приемов и способов выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют темпераменту борца – залог успешных спортивных выступлений. Одно из важнейших условий возникновения индивидуального стиля – сознательное, творческое отношение к выполняемой работе.

Индивидуальный стиль возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Существует ряд особых психолого-педагогических принципов, на которых основано воспитание индивидуального стиля борца.

Одна из основных задач тренировки заключается в том, чтобы путем формирования индивидуального стиля в наибольшей степени приспособить темперамент спортсмена к объективным требованиям спортивной деятельности.

Высококвалифицированные борцы греко-римского стиля обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения бросков, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением, которое приводит к высоким достижениям. При этом особо важную роль играет психологическая подготовка борцов, особенно в период соревнований.

Ведущими и необходимыми факторами психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются:

– психологическая самоподготовка, которая включает в себя психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями;

– воздействия тренера с целью предупреждения психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил;

– помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.

Тренировочная и спортивная деятельность борцов характеризуется значительной индивидуальностью при единых требованиях, предъявляемых условиями спортивной подготовки. Так, при изучении индивидуально-своеобразных свойств психики борцов обнаруживается, что высоких результатов достигают спортсмены с различной подвижностью нервных процессов.

При этом, если подвижным спортсменам удавалось избегать поражений на схватках благодаря быстрым действиям, то инертные добивались аналогичного эффекта в результате хорошо продуманных приемов и тактики ведения борьбы.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Участие в соревнованиях оказывает на психологическую подготовленность решающее влияние за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя индивидуальное занятие и специализированную разминку.

3.7.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы

В данном разделе программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с занимающимися различных тренировочных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке занимающихся спортивных школ и спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на

формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации — есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

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

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно

занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Принципы воспитания:

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

2.Педагогические принципы воспитания:

1. гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
2. воспитание в процессе спортивной деятельности;
3. индивидуальный подход;
4. воспитание в коллективе и через коллектив;
5. сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
6. комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
7. единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

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

Основные задачи воспитания:

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень форм воспитательной работы:

– индивидуальные и коллективные беседы;

– информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

– собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

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

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

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

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

3.8. Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению относительно того, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья спортсмена и его функционального состояния, повышению риска получения травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение полноценного их восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

– первый аспект – это применение средств восстановления в период соревнования для направленного влияния перед началом соревнований, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

– второй аспект – применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

В первую очередь специалисты с целью поддержания работоспособности спортсменов рекомендуют совершенствовать микроструктуру тренировочного процесса, а также обеспечить необходимую преемственность тренировочных нагрузок различной направленности.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле. Имея в своем арсенале подобную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления.

Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будут зависеть от способности борца переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами, независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем тренировка приобретает более индивидуальный характер;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

– широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие, способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

– строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

– оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

– варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении

продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий, что позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки, необходимо в связи с наличием, во-первых, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; во-вторых, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; в-третьих, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение учебно-тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства**:

- эргогенная диететика;
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые физические средства восстановления можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

Постоянные физические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования

повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током, с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородо-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;

– массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий совершенствованию периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, совершенствованию трофики тканей и повышению мышечной силы;

– применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

– ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

– при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

– при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

- расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который помогает наилучшему восприятию повышающихся физических нагрузок;

- повышению физической работоспособности;

- совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок;
- тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления;
- повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта;
- профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют делать выбор восстановительных средств, опираясь на общие принципы их использования. Такими принципами в спортивной практике выступают:

- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);
- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);
- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (избегание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабление естественной способности восстановления).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;
- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться применять чаще различные восстановительные средства местного воздействия, нежели средства общей направленности;
- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации спортсмена, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для спортивных школ.

В процессе спортивной подготовки с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;
- выявление эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности спортсмена;
- коррекция методик использования восстановительных средств в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма спортсмена после выполненной тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства.

Если восстановительные средства применяются сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же восстановительных средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования. Без учета этого положения восстановительные средства будут

способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения. После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки борцов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов) наблюдается возрастание функционального напряжения и развитие наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры – ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности борцов.

К здоровью занимающихся греко-римской борьбой предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнований;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

После тренировочного микроцикла, макроцикла или соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они включают также помимо бесед с детьми работу с тренерами, врачами, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни;
- обращать внимание на любые изменения, происходящие с их ребенком, и оперативно реагируйте на них.
- знать, что ест и пьет их ребенок;
- понимать, что их образ жизни, правильное питание — пример для ребенка;
- формировать у ребенка здоровые пищевые привычки;
- приучать ребенка читать и знать состав продуктов и объяснить, на что стоит обращать внимание при чтении этикеток;
- подобрать ребенку подходящий рацион питания в соответствии с избранным видом спорта;
- планировать рацион питания ребенка на дни недели в соответствии с видами тренировочных занятий, стараясь организовать питание ребенка таким образом,

чтобы он не ощущал приступы голода, поскольку именно в такие моменты ребенок чаще всего прибегает к неправильным перекусам.

При этом родители должны понимать, что спортивное питание имеет свои особенности. В частности:

- рынок лекарственных средств не полностью отрегулирован и нет 100% гарантии того, что лекарственное средство не содержит запрещенные субстанции;
- лекарственное средство можно проверить на наличие запрещенных субстанций на сайте list.rusada.ru;
- детям не рекомендуется употребление БАДов и спортивного питания (они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещенные субстанции).

Родители должны знать окружение ребенка. Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/круг общения и попал в новую среду;
- начал выступать на новом соревновательном уровне;
- вернулся в спорт после травмы;
- потерпел неудачу на последних соревнованиях;
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы;
- не уверен в себе;
- вдохновляется спортсменом, употребляющим допинг;
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта;
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга.

Для предотвращения этого родители должны:

- внимательно следить за психологическим состоянием ребенка;
- объяснить ребенку, что неудачи следует рассматривать как возможности дальнейшего развития;
- научить ребенка грамотно организовывать распорядок дня и соблюдать спортивный режим;
- приучить ребенка обращаться к родителям за помощью и советом.

Родители должны ознакомиться вместе с ребенком с антидопинговыми правилами, объяснить ребенку ценности спорта и донесите до него, что допинг — мошенничество. Необходимо рассказывать детям о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга, объяснять правильные способы улучшения спортивных результатов педагогическими методами (план тренировок, режим дня, рацион питания, средства восстановления и т. п.)

Тренеры должны объяснить родителям, как узнать, принимает ли их ребенок запрещенные субстанции. Симптомы употребления запрещенных субстанций:

- перепады настроения;
- агрессивное поведение;
- резкое увеличение времени тренировок;
- признаки депрессии;
- потеря концентрации;
- проблемы со сном;
- быстрый набор веса/быстрое снижение веса.

Если человек принимает стероиды, об этом можно судить по:

- следам инъекций;
- быстрому набору веса;
- выпадению волос;
- акне (воспалительное заболевание кожи);
- гормональным изменениям.

Родители должны следить и за другими вредными привычками, которые имеют место в подростковой среде - использование таких субстанций, как алкоголь или табак, неизвестные пищевые добавки. Фактором попыток попробовать запрещенные препараты могут служить: увлечение литературой, рекламирующей запрещенные субстанции, занятия самолечением, стремление к недостижимым целям.

Тренер должен также объяснить родителям, что нужно делать в случае, если они узнали о проблемах с их ребенком. Если родители узнали, что их ребенок

употребляет запрещенные субстанции, необходимо вмешаться, чтобы защитить здоровье и его будущее. поговорить с ребенком и попытайтесь выяснить причину, поговорить с тренером и врачом ребенка, посоветоваться с профессионалами, попробовать найти здоровые альтернативы для достижения спортивных результатов и для восстановления ребенка. И ни в коем случае не оставлять ребенка без помощи и не сдаваться.

В плане антидопинговых мероприятий можно рекомендовать родителям читать вместе с детьми методические материалы, увлекательные и познавательные сказки и истории, размещенные на сайте Минспорта РФ:

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

3.10. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила греко-римской борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве

помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать

участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») представлены в **таблице 26.**

Таблица 26

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (приложение №4 к ФССП по виду спорта «Спортивная борьба»)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности

Под **скоростными способностями** спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей. **Мышечная выносливость** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимается возможность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Спортивная борьба».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- Этапный контроль.
- Текущий контроль.
- Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, призван закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанную на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем медико-биологическими методами проводят специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в приложениях 11, 12.

4.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях их применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-

физкультурного диспансера в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травме;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами, установлены локальными нормативными актами организации.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства //Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") /Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А. Г. Греко-римская борьба: учеб. / А. Г. Семенов, М. В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7

- лет и старше / Б.А. Подливаев, Бирюлина Е.В. и др. --М.: 2017.- 68 с.
11. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
 12. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
 13. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с, илл.
 14. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000.–384 с. илл.

Дополнительная литература

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
3. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
4. Бакулин, В. С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012. – 301 с.
5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн.

- Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. – С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
 9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев.: Олимпийская литература, 2005.- 303 с.
 10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
 11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142 с.
 12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед наук. – М., 1971. –27 с.
 13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. – 256 с.
 14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. -197с.
 15. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.
 16. Женская вольная борьба / под ред.Б.А.Подливаева, Ю.А.Шамурадова. М.: изд-во «Спорт», 2019, 520 с.
 17. Иванов, И. И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И. И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.
 18. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.
 19. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. -Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. -Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
 20. Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
 21. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Наб. Челны: Издательство Камского политехнического института. 2002. 325 с.
 22. Кузнецов, А.С.Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование /А.С.Кузнецов. – М.: Физическая культура. 2012. – 112 с.
 23. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля

- с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С.Кузнецов, Д.Р.Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164
24. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С.Кузнецов, Ю.Ю.Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128с.
 25. Куликов, Л. М. Управление спортивной тренировкой: . - системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
 26. Купреишвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий //Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974 -С.35-36.
 27. Маmiaшвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.
 28. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
 29. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
 30. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1975. – 20 с.
 31. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
 32. Морфология человека. (под ред Б.А. Никитюка). – М.: МГУ, 1983. – 320 с.
 33. Новиков, А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Новиков. – М., 2000. – 362 с.
 34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).
 35. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: А/ реф. дисс. канд. пед наук. – М.: 1997.- 22 с.
 36. Пилоян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов. – Малаховка, 1999. – 98 с.
 37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
 38. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.

39. Смертин, Ю. А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. – 18 с.
40. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
41. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 142 с.
42. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 132 с.
43. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б. И. Тараканов. – СПб. : СПбГАФК, 2000. – 160 с.
44. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК./Г.С. Туманян. – М., 1983. – 18 с.
45. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 – С. 11-13.
46. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.
47. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК.- Краснодар, Краснодарс. книж. изд. 1988. с 142 с.
48. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе //Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.- Краснодар. 1993. - 452 с.
49. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995.- 103 с.
50. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
51. Юров, И.А. Фрустрированность и талерантность борцов. // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 70-72.
52. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты:
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
8. Родителям о допинге:
<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Атакуемый (Противник) — борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий. (Борец, которому проводят прием).

Атакующий — борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

Броски в партере – приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, предварительно оторвав его от ковра. (Для выполнения броска, атакующему борцу необходимо встать в стойку – это уже не будет партером).

Броски накатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к коврику, перебрасывая его ноги через голову.

Броски наклоном — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к коврику.

Броски прогибом — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к коврику.

Броски через плечи (мельница) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону (в сторону-назад, в сторону-вперед), переворачивает спиной к коврику. (Каким образом взваливает противника на себя?)

Броски через спину — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Бросок вертушкой — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, поворачиваясь боком к противнику и повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к коврику.

Бросок зависом — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника, загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к коврику.

Бросок скручиванием — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотный захват, он резким рывком руками вверх -на себя-в сторону (скручивающим движением) отрывает атакуемого от ковра и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

Выведение из равновесия — действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

Вызов — действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Высед — действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

Выход наверх — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Дожим — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину.

Забегание на мосту — действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

Заведение — действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Захват — действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

Захват ближней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

Захват дальней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

Захват дальней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье под туловищем, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки атакуемого.

Захват одноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую.

Захват плеча и шеи — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

Захват плеча с шеей сбоку — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, слева от противника, накладывает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его грудь и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват предплечья изнутри — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, справа от противника, захватывает правой рукой

предплечье его правой руки с внутренней стороны.

Захват разноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

Захват разноименной руки и туловища спереди — действие в стойке, при выполнении которого борец захватывает спереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище.

Захват рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

Захват туловища с рукой — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище противника между своими руками соединяя пальцы рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Этот захват выполняется в стойке спереди, сбоку, сзади; в партере — сзади, сбоку.

Захват шеи из-под дальнего плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, подводит руку.

Захват шеи из-под плеч — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь спереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи из-под плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих в крючок.

Захват шеи с плечом - действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи с плечом сверху — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в

крючок (или захватывает свое предплечье).

Захват шеи с плечом сзади (сбоку—сверху) — действие в партере при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника, зажимает его ближнее плечо и шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

Зашагивание — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Защита — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

Ключ — захват, применяемый в партере, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

Комбинация — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Комбинация захватов — такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

Контратакующий — борец, выполняющий контрприем.

Контрприем — ответный прием на прием или контрприем противника.

Контрприем с уходом с моста — действие, позволяющее борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

Крючок — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

Ложный прием — прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

Маневрирование — действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

Маскировка — различные действия, с помощью которых боец скрывает от противника свои истинные намерения.

Мост — положение, в котором боец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

Накрывание — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

Нырок — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

Обманное действие — действие, при выполнении которого боец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

Обратный захват запястий — действие в стойке, при котором боец, повернув кисти большими пальцами вниз, захватывает сверху противника за запястья.

Обратный захват туловища — действие в партере или стойке, при котором боец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

Опасное положение — положение, когда боец оказывается обращенным к коврику спиной.

Опережение — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки.

Осаживание — силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Основные положения в борьбе — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

Основные технические действия в борьбе — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Отключить руку (руки) — действие в партере или стойке, при котором атакующий лишает противника возможности оказать активное сопротивление захваченной рукой.

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь локтями в ковер (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Перевод — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

Переводы вращением (вертушки) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, поворачиваясь под ней кругом, переводит его в партер.

Переводы нырком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.

Переводы рывком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер.

Переворот — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

Переворот с моста — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

Перевороты забеганием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

Перевороты накатом (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к ковра через его голову.

Перевороты перекатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру через его голову.

Перевороты переходом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру, перемещаясь через него на другую сторону.

Перевороты прогибом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к ковру, а сам ложится грудью вниз.

Перевороты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковру.

Перекрытие ноги — действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.

Поворот — действие в стойке, с помощью которого борец поворачивает противника к себе спиной или боком.

Повторная атака — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы своих ДVK в крючок.

Подбив — действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

Полумост — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

Прием — атакующее техническое действие, с помощью которого борец добивается чистой победы над противником или преимущества.

Простой захват — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Разведка — различные действия, с помощью которых борец собирает

необходимые ему сведения о противнике.

Разворот — действие борца, при выполнении которого он, падая назад в прогнутом или отклоненном положении, начинает поворачиваться грудью вниз, не касаясь ковра.

Рывок — действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

Сбивание — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или грудью к ковра.

Связка — сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

Сковывание — действие борца, заключающееся в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

Скручивание - сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Сложный захват — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Способ тактической подготовки приема — совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

Стойка — положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

Тактическая подготовка захвата — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

Тактическая подготовка приема — рациональное использование различных

способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного приема.

Тактическое действие — составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

Толчок — действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение.

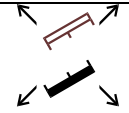
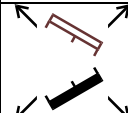

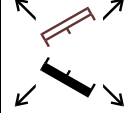
Угроза - видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

Уход с моста — действие, с помощью которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудью к коврику.

Приложение 2

Приложения 2 и 3 предполагают фиксацию тренерами индивидуальных заданий для занимающихся исходя из уровня их подготовленности

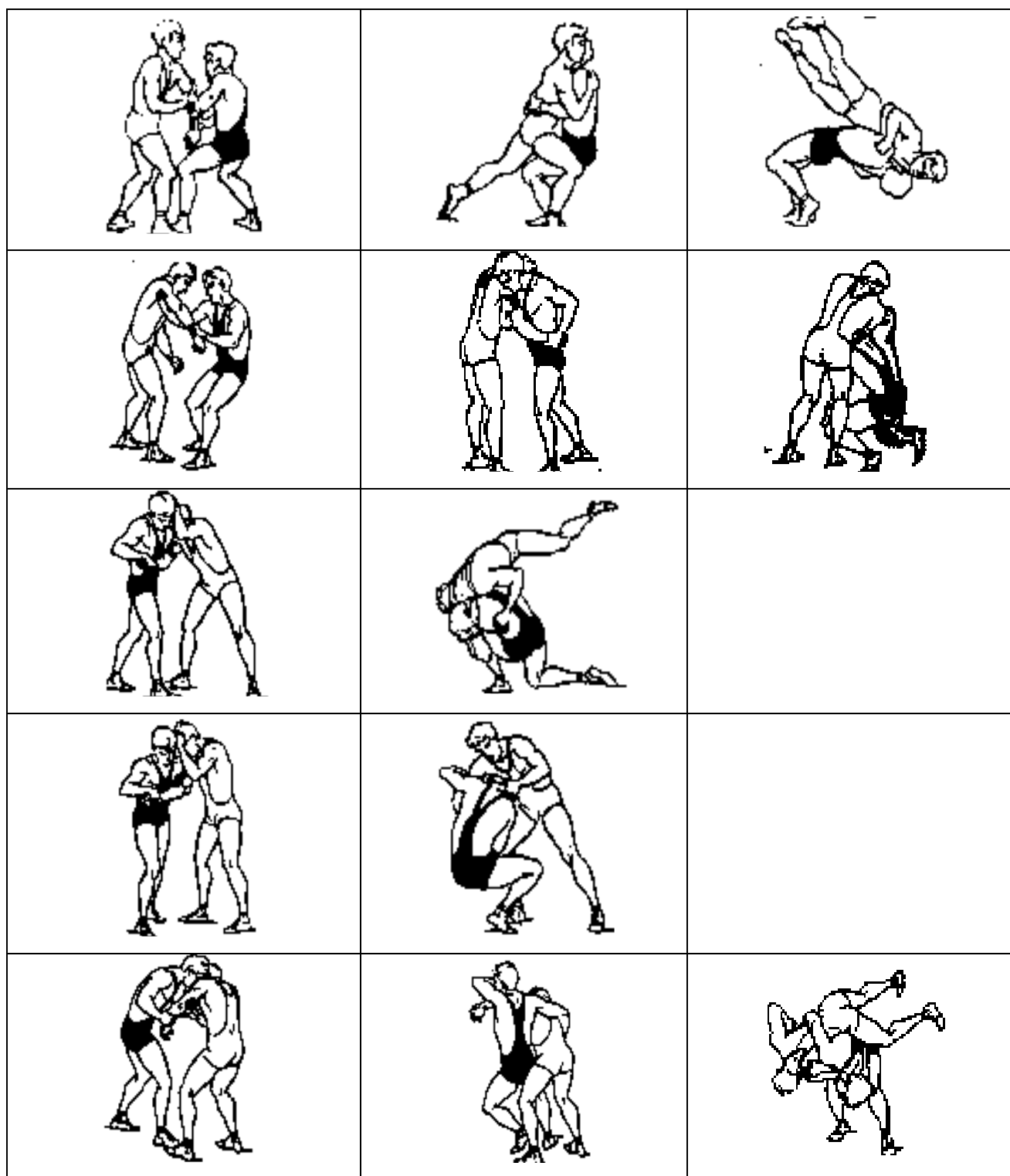
Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической разнонаправленности борца греко-римского стиля при борьбе стоя

	Одноименная, правая стойка		Разноименная, правая стойка			
	Броски влево		Броски вправо	Броски влево		Броски вправо
Броски назад	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененны х приемов п - баллов
Броски вперед	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененны х приемов п - баллов
		Одноименная, левая стойка		Разноименная, левая стойка		
Броски назад	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененны х приемов п - баллов
Броски вперед	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененных приемов п - баллов	п - оцененных приемов п - баллов		п - оцененны х приемов п - баллов














Приложение 3

**Карта учета индивидуальной соревновательной технико-тактической
разнонаправленности борца греко-римского стиля (борьба в партере)**

	↑ ←♣♠→ ↓			↑ ←♣♥→ ↓	
	↑ ←♥→ ♣ ↓			↑ ♣ ←♠→ ↓	

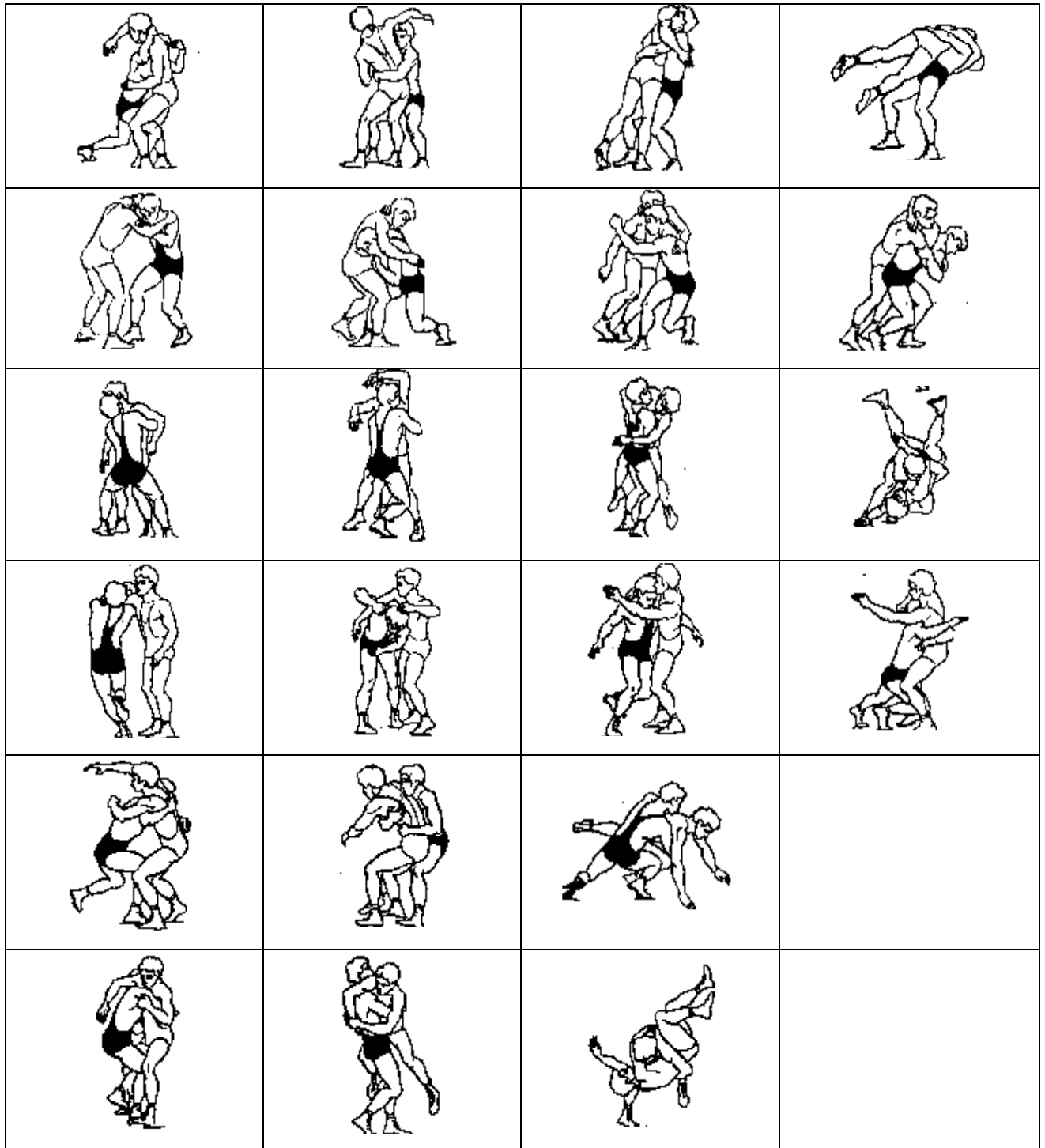
Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата

Примеры содержания комбинаций от одновременной смены стойки и захвата

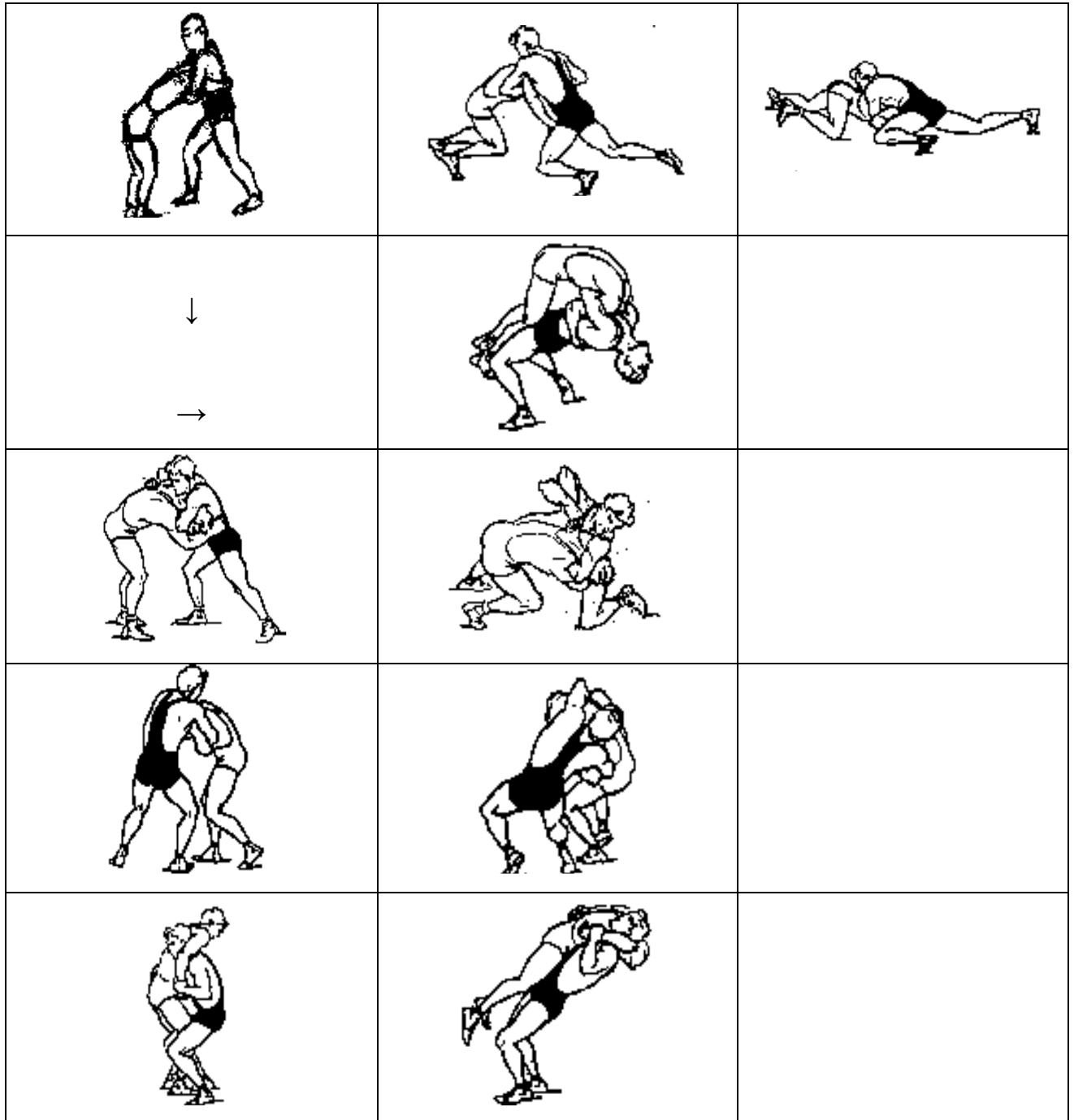
		
		
<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">→</p>		
		
		
		
		

Приложение 6










Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата



Примеры содержания комбинаций с одновременной сменой стойки и захвата

		
↓ →		
		
		

Приложение 9

Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе

<p>Нейтрализовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками <li style="padding-left: 20px;">- опережением <li style="padding-left: 20px;">- задерживанием <li style="padding-left: 40px;">- угрозами <li style="padding-left: 40px;">сменой поз сдерживанием захватом сковывающим захватом защитами на «выходе» защитой на «развитии» 		<p>Подавить:</p> <p>непрерывными атаками силой скоростью и силой атаками со срывами захватов атаками со сменой захватов различными подготовками атаками от передвижений комбинациями приемов</p>
<p>Активизировать:</p> <p>входом в комбинацию бросков приобретением ближнего захвата провоцирующей позой ложной атакой ложными захватами сковывающими захватами демонстрацией пассивности</p>	<p>При необходимости – измотать</p> <ul style="list-style-type: none"> - непрерывными атаками <li style="padding-left: 20px;">- угрозами <li style="padding-left: 20px;">- висами - блокирующими захватами <li style="padding-left: 20px;">- защитой 	<p>Обыграть</p> <p>«встречами» на «выходе» «обгонами» на «выходе» встречами на развитии обгонами на развитии используя неудачные движения противника используя восстановление позы используя вырывание из захвата за счет скорости</p>

Приложение 10

Классификация тактики схватки в спортивной борьбе

Силы борцов	Маневр силами и средствами	Средства борцов
1	2	3
Антропометрические характеристики	Стратегический фон схватки Разведка сил и средств противника	Объем начальных технических действий
Физические качества	Учет своих сил и средств Оценка обстановки Принятие решения	Объем и разнонаправленность технического арсенала в стойке
Сенсомоторные качества	- В каких разделах техники бороться и каких избегать; - какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами;	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы стоя
Интеллектуальные качества	какие силы и средства реализовывать и какими методами; - темп борьбы во времени схватки; - методы психологического воздействия	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полустоя
Нервно-типологические особенности	(подавление-активизация); - методы психологической настройки (то же)	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полулёжа
	- методы маскировки своих сил и средств; - учет косвенных факторов	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы в партере
Психомоторные качества	Оперативный фон схватки Обеспечение преимущественного исходного положения и методы его достижения: занятие выгодной и удобной позы; приобретение выгодного захвата	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы лёжа
		Объем и надежность арсенала вспомогательных технических действий
Психологические свойства личности	Каких положений противника не допускать и какими методами	Объем и надежность арсенала вспомогательных технических действий
	Тактический фон схватки	
<p align="center">Тактика нейтрализации атак противника статической превентивной защитой (сковывающими захватами); маневренной превентивной защитой (маневром по ковру, позами захватами); статической непосредственной защитой; динамической защитой; - контрприемами различного состава.</p>		

Классификация стилей ведения схватки в спортивной борьбе

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
Силовой Скоростно-силовой	Силовой Скоростно-силовой	Темповик Спуртовик	Передвижением Перехватами
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Встречный темповик Встречный спуртовик	Передвижениями Захватами	Встречный Обгонный	Встречный Обгонный

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лёжа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Приложение 13

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для этапа начальной подготовки 1-3 годов, выявляющие уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и волевых качеств

№	Наименование норматива	Весовая категория, кг										Баллы
		24-32		33-42		43-53		54-62		Свыше 62 кг		
		Начал	О гола Коней	гола Начал	О гола Коней	гола Начал	О гола Коней	гола Начал	О гола Коней	гола Начал	О гола Коней	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Прыжок в длину с места (см). Проводится на ковре или резиновой дорожке в кедах	135	150	140	155	135	150	130	145	130	145	1
		145	160	150	165	145	160	140	155	140	155	2
		155	170	160	175	155	170	150	165	150	165	3
		165	180	170	185	165	180	160	175	160	175	4
		175	190	180	195	175	190	170	185	170	185	5
2.	Силовое подтягивание на перекладине до уровня подбородка (кол-во раз)	4	5	4	5	3	4	1	2	-	1	1
		5	6	5	6	4	5	2	3	1	2	2
		6	7	6	7	5	6	3	4	2	3	3
		7	8	7	8	6	7	4	5	3	4	4
		8	9	8	9	7	8	5	6	4	5	5
3.	Челночный бег 30 м. (3 раза по 10 м) проводится босиком в зале, бег вокруг барьеров босиком	8,8	8,4	8,8	8,4	9,0	8,6	9,2	8,7	8,8	8,7	1
		8,6	8,3	8,6	8,3	8,9	8,5	9,1	8,6	8,7	8,6	2
		8,4	8,2	8,4	8,2	8,8	8,4	9,0	8,5	8,6	8,5	3
		8,3	8,1	8,3	8,1	8,7	8,3	8,9	8,4	8,5	8,4	4
		8,1	8,0	8,1	8,0	8,6	8,2	8,8	8,3	8,4	8,3	5
4.	Отжимание в упоре лёжа на полу с опорой на скамейку ногами высотой 60 см	10	15	10	15	9	13	7	11	5	7	1
		15	20	15	20	13	17	10	14	7	9	2
		20	25	20	25	17	21	13	17	9	11	3
		25	30	25	30	21	25	16	20	11	13	4
		30	35	30	35	25	29	19	24	13	15	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	(кол-во раз)											
5.	Подъем в сед из положения лёжа на спине, руки с 2,5-килограммовым диском за головой, ноги фиксируются (кол-во раз)	10	15	10	15	9	13	8	12	5	8	1
		15	20	15	20	14	18	12	16	8	11	2
		20	25	20	25	19	23	16	20	11	14	3
		25	30	25	30	23	27	20	23	14	17	4
		30	35	30	35	27	31	24	26	17	20	5
6.	Челночный бег 240 м. (8х30 м) с интервалом 1 мин. Проводится в зале вокруг барьеров в кедах (сек) отрезками по 30 м	2,0 8	2,0 4	2,0 4	2,0 2	2,0 9	2,0 5	2,1 0	2,0 8	2,0 8	2,0 6	1
		2,0 6	2,0 2	2,0 2	2,0 0	2,0 7	2,0 3	2,0 8	2,0 6	2,0 6	2,0 4	2
		2,0 4	2,0 0	2,0 0	1,5 8	2,0 5	2,0 1	2,0 6	2,0 4	2,0 4	2,0 2	3
		2,0 2	1,5 8	1,5 8	1,5 6	2,0 3	1,5 9	2,0 4	2,0 2	2,0 2	2,0 0	4
		2,0 0	1,5 6	1,5 6	1,5 4	2,0 1	1,5 7	2,0 2	2,0 0	2,0 0	1,5 8	5
7.	Время удержания ног в положении угла 90° в вися на гимнастической стенке (сек.)	3	4	3	4	2	3	-	2	-	-	1
		5	6	5	5	4	5	2	3	2	3	2
		7	8	7	8	6	7	3	4	3	4	3
		9	10	9	10	8	9	4	5	4	5	4
		11	12	11	12	10	11	5	6	5	6	5

Упражнения для выявления уровня гибкости, координационных способностей и равновесия

№	Наименование норматива	Качество выполнения	Балл
1.	Наклон вперед из седа ноги врозь на полу, руки в сторону, голова поднята, спина прямая	Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты	5
		Наклон вперед прямой спиной на 3/4 (78°)	4
		Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	3
		Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	1
2.	«Мост» гимнастический	Ноги прямые, плечи перпендикулярны полу	5
		Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	4
		Согнутое ноги, плечи под углом 45°	3
		Сильно согнутые ноги, плечи под углом в 30°	1

3.	«Шпагат»	Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	5
		Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	4
		Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	3
		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу	1
4.	Прохождение по низкому бревну или перевернутой гимнастической скамейке, руки за головой	Уверенно без потери равновесия	5
		Уверенно, но с одним падением или неуверенно без падений	4
		Неуверенно, с падением	3
		Неоднократное падение	1
5.	Из упора присев выполнить пять (5) кувырков вперед	Четкое, правильное и ритмичное выполнение	5
		Правильное, но медленное и неритмичное выполнение	4
		Медленное и неточное выполнение	3
		Неумение выполнить упражнение	1
6.	Из упора присев выполнить пять (5) кувырков назад	Четкое, правильное и ритмичное выполнение	5
		Правильное, но медленное и неритмичное выполнение	4
		Медленное и неточное выполнение	3
		Неумение выполнить упражнение	1

**Оценка результатов по сумме баллов для борцов этапа начальной подготовки
по ОФП и СФП (ЭНП)**

57-62 балла – отлично (5).

47-56 баллов – хорошо (4).

37-46 баллов – удовлетворительно (3).

Менее 37 баллов – плохо (1).

**Оценка выполнения технических действий в стойке и в партере на этапе
начальной подготовки 1-2 годов**

Выполняется слитно без остановок с четким прохождением фаз приема.

№	Критерии оценки техники выполнения приемов	Оценка в баллах
1.	- слитно без остановок, с четким прохождением фаз приема	10
	- слитно, без четкого прохождения фаз приема	8
	- с остановками в фазах приема	4
	- неуверенно с большой остановкой в фазах приема	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	Комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	Штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	Комплект	1
5.	Гонг боксерский	Штук	1
6.	Доска информационная	Штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	Штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	Штук	3
9.	Кушетка массажная	Штук	1
10.	Лонжа ручная	Штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	Комплект	1
12.	Маты гимнастические	Штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	Комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	Штук	2
15.	Мяч футбольный	Штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	Штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	Штук	1
20.	Стенка гимнастическая	Штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	Комплект	1
22.	Урна-плевательница	Штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	Комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	Штук	15

Таблица 11.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Обувь					
1.	Борцовки	Пар	На занимающегося	1	1
Одежда					
2.	Трико борцовское красное	Штук	На занимающегося	1	2
3.	Трико борцовское синее	Штук	На занимающегося	1	2
4.	Кроссовки	Штук	На занимающегося	1	2
5.	Ветрозащитный костюм	Штук	На занимающегося	-	-
6.	Спортивный костюм	Штук	На занимающегося	1	-
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1
8.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	На занимающегося	1	1