

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
СПОРТСМЕНА
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Фамилия _____

Имя _____

Санкт-Петербург
2018

Андреев Владимир Витальевич *Рабочая тетрадь спортсмена по вольной борьбе*. Пособие для учащихся.

Рекомендовано к печати СДЮШОР № 1

Рабочая тетрадь спортсмена по вольной борьбе позволяет, юным спортсменам увидеть динамику изменения своей физической и специальной подготовки. Рабочая тетрадь ориентирована на учет и контроль учебно-тренировочных занятий и соревнований по вольной борьбе и содержит информацию об основных приемах по вольной борьбе.

Содержание:	стр.
1. Автобиографические сведения	4
2. Что такое борьба и в чем ее ценность	4
3. Кодекс борца	6
4. Нормативные требования к выполнению I и II юношеского разряда	7
5. Весовые категории	7
6. Учет количества проведенных поединков	8
7. Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств	7
8. Антропометрические и физиологические показатели	7
9. Учет индивидуальных показателей:	
9.1. - по развитию силы	9
9.2. - по развитию быстроты	10
9.3. - по развитию гибкости	11
9.4. - по развитию ловкость	12
9.5. - по развитию выносливости	13
10. Развитие технических навыков «борцовского моста»	14
11. Развитие «чувства борьбы» и «чувства партнера»	15
12. Учет индивидуальных показателей по развитию знаний, умений и навыков страховки и самостраховки	16
13. Динамика совершенствования приемов в партере	17
14. Динамика совершенствования приемов в стойке	18
15. Правила борьбы на соревнованиях	19
16. Основы базовой подготовки.....	22
17. Захваты в борьбе	23
18. Упражнения для усвоения «Борцовского моста»	24
19. Акробатические упражнения	26
20. Страховка и самостраховка	27
21. Приемы партера	28
22. Уходы из опасного положения (контрприем)	31
23. Удержание	32
24. Броски в стойке	32
25. Основные приемы вольной борьбы первого, второго и третьего года обучения	35
26. Совершенствование коронных атакующих действий	38
27. Планирование и учет функциональных нагрузок	40
28. Пример (учета тренировочной нагрузки)	42
29. Учет посещаемости занятий и самоконтроль	45
30. Общая характеристика системы подготовки борцов	46
Литература	58

I. Автобиографические сведения.

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата, месяц и год рождения _____

Школа _____

Класс _____

Д/адрес _____

Тел. _____

Родители:

Отец _____

Мать _____

Тренер _____

место
фото

2. ЧТО ТАКОЕ БОРЬБА И В ЧЕМ ЕЕ ЦЕННОСТЬ

Борьба — один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов — защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки — очень увлекательное зрелище. Юные читатели! Посмотрите на тренировку опытных борцов и вы убедитесь в том, что борьба — один из самых полезных видов спорта, воспитывающий красивых, сильных и ловких людей. Каждый из опытных борцов тренируется уже несколько лет. В результате этой многолетней тренировки борцы обрели стройные мощные фигуры с прекрасно развитой мускулатурой. Многие из них могли бы позировать скульптору: так красивы атлетические формы их тела.

Движения борцов отличаются уверенностью, точной согласованностью и своеобразной мягкостью. Многочисленные схватки на ковре выработали у них тонкое мышечное чувство, позволяющее по малозаметным движениям или только сокращениям мышц противника во время различных захватов верно определять, какой прием он хочет выполнить.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Разумеется, дорогой юноша, заниматься борьбой начинают не с двустороннего единоборства. Решив стать борцом, ты должен посетить врача и тщательно проверить

свое здоровье. Получив разрешение врача и начав заниматься, на первом этапе обрати особое внимание на общую физическую подготовку.

Для того, чтобы ты мог успешнее овладевать техникой борьбы, необходимо несколько укрепить костно-связочную, мышечную и сердечно-сосудистую системы, развить силу, ловкость, выносливость и другие качества. Но не пойми это важное требование неправильно. Не думай, что ты не сможешь выходить на ковер, изучать приемы борьбы и бороться, прежде чем не достигнешь определенного уровня общей подготовленности. Всесторонней физической подготовки борец должен добиваться одновременно с овладением техникой борьбы.

Задача общей физической подготовки решается как средствами, заимствованными из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, поднимание тяжестей и т. п.) и гимнастики, так и средствами самой борьбы.

Изучая технику приемов, выполняя специальные упражнения борца, ты не только овладеваешь искусством борьбы, но и содействуешь всестороннему развитию своего организма.

Постигают технику борьбы и приобретают всестороннюю физическую подготовку на учебно-тренировочных занятиях.

В начальном этапе подготовки юного борца занятия организуются так, что большая часть времени отводится общеразвивающим и специальным упражнениям. Эти упражнения содействуют развитию физических и волевых качеств и являются подводящими к овладению техникой приемов борьбы.

В дальнейшем, по мере овладения основами техники борьбы и укрепления отдельных органов и систем, большую часть времени занятий следует отводить изучению приемов и вольным схваткам. Однако общеразвивающие и специальные упражнения никогда не должны исключаться из средств подготовки борца.

ОВЛАДЕВАЙ ТЕХНИКОЙ

Можно быть одаренным от природы, можно упорной тренировкой выработать силу, выносливость и другие необходимые качества, и все же не стать борцом. Чтобы сделаться борцом, надо овладеть техникой борьбы и научиться применять ее в единоборстве на ковре.

Следовательно, вместе с работой над общей физической подготовкой изучение техники борьбы ты должен начинать с первого занятия. Прежде всего надо ознакомиться с основными положениями борьбы (стойка, партер, мост), с порядком выхода на ковер и приветствием. Затем можно переходить к изучению приемов в партере. Это целесообразно потому, что новички, не привыкшие к падениям, боятся бросков со стойки, хотя большинство из них не опасны и для начинающих юношей. Не следует браться за изучение нескольких приемов сразу, а начатое надо доводить до степени прочного усвоения их основ. Но и искусственного тормоза в своем техническом росте создавать нельзя. Задерживаться на детальном изучении одного приема не следует. Осваивая прием, изучая защиты и контрприемы, постоянно помни о повторении пройденного материала.

Изучив 2—3 приема борьбы в партере, переходи к изучению действий в стойке. В дальнейшем изучать приемы следует параллельно в обоих положениях борьбы.

С первых же занятий особое внимание надо уделить укреплению мышц шеи, технике принятия положения моста и его тренировке.

Но как бы хорошо ты ни овладел приемами борьбы, без применения их в практике приобретенная техника будет «мертвой». Следовательно, не позже как через 2—3 занятия надо включаться в короткие (1 —1,5 мин.) схватки на заданные приемы. Это приучит тебя осмысленно подходить к применению изученных приемов в схватке, к использованию своих индивидуальных особенностей. Полезно это еще и потому, что с включением в занятия элементов единоборства резко повышается интерес к ним. Эти короткие схватки являются и началом специальных тренировок начинающих юных борцов.

Разучивание приемов и особенно первые схватки следует проводить с партнером, имеющим примерно равный твоему вес и рост. Разница в весе более 5 кг недопустима.

Хорошими подсобными снарядами для разучивания приемов служат специальные мешки и чучела.

Юный читатель! Знание борьбы не может прийти к тебе по какому-то волшебству. Освоение техники приемов является главным условием овладения искусством единоборства. Ты этому разделу должен уделять наибольшее внимание.

Можно без преувеличения сказать — техника безгранична. В литературе по борьбе описаны только основные, наиболее распространенные приемы и их комбинации. Сочетания же их бесконечны и определяются тактической обстановкой, возникающей на ковре в момент единоборства. Чем совершеннее и многограннее будет твоя техника, лучше физическая подготовка и выше тактическая зрелость, тем изобретательнее ты будешь в борьбе. Тебе должно быть ясно, что предела в освоении техники борьбы также нет. Ее надо изучать и совершенствовать в течение всего времени занятий борьбой.

3. Кодекс борца





<u>КОДЕКС БОРЦА</u> <u>правила поведения в спортивном зале</u>	
<i>ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ В ЗАЛЕ БОРЬБЫ:</i>	
<ol style="list-style-type: none">1. Нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра.2. Нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены;3. Нельзя проводить приемы у края ковра; нельзя проводить приемы без захвата;4. Нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;5. Нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею);6. Нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);7. Нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);8. Нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.	

Требования к экипировке и внешнему виду борца.

Перед схваткой (до взвешивания) судья в обязательном порядке проверяет ногти на руках спортсменов: они должны быть коротко подстрижены. Волосы должны быть коротко пострижены или – по требованию рефери – подвязаны назад.

Экипировка борца состоит из трико, плавок, специальной обуви и носового платка. Платок должен быть подвернут в трико. Это правило сохранилось с тех пор, когда платки использовались, чтобы вытирать слюну, кровь, пот. Сейчас для этих целей применяются различные антисептические спреи, пластыри и проч. средства, но, тем не менее, давнее правило неукоснительно соблюдается до сих пор.

Борцы не должны выходить на ковер вспотевшими. Запрещено смазывать тело любыми жировыми смазками. Кроме того, борцы в момент схватки не должны носить ничего, что может нанести травму самому спортсмену или его сопернику: кольца, серьги, браслеты и т. д.

Борцовское трико	
<p>Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.</p> <p>Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями.</p>	
<p>Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит.</p>	
<p>Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей. Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.</p>	

4. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ I И II ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА

I юношеский разряд – одержать в течение 2-х лет 6 побед над разными спортсменами I юношеского разряда или 10 побед над разными спортсменами II юношеского разряда в соревнованиях любого масштаба.

II юношеский разряд – одержать в течение 2-х лет 4 победы над разными спортсменами II юношеского разряда или 8 побед над юношами без разряда в соревнованиях любого масштаба.

5. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

ШКОЛЬНИКИ

(Исключение - 24кг, 26кг, 28кг)

1. 29-32 кг
2. 35 кг
3. 38 кг
4. 42 кг
5. 47 кг
6. 53 кг
7. 59 кг
8. 66 кг
9. 73 кг
10. 73-85 кг

КАДЕТЫ

1. 39-42 кг
2. 46 кг
3. 50 кг
4. 54 кг
5. 58 кг
6. 63 кг
7. 69 кг
8. 76 кг
9. 85 кг
10. 85-100 кг

ЮНИОРЫ

1. 46-50 кг
2. 55 кг
3. 60 кг
4. 66 кг
5. 74 кг
6. 84 кг
7. 96 кг
8. 96-120 кг

СЕНЬОРЫ

1. 50-55 кг
2. 60 кг
3. 66 кг
4. 74 кг
5. 84 кг
6. 96 кг
7. 96-120 кг

6. УЧЕТ КОЛИЧЕСТВА ПРОВЕДЕННЫХ ПОЕДИНКОВ

№№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год:
1.	Участие в соревнованиях										
2.	Количество проведенных поединков										
3.	Количество побед										
4.	Количество поражений										

7. СЕНСИТИВНЫЕ ФАЗЫ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

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

8. АНРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

№№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Рост										
2.	Вес										
3.	ЧСС (в покое)										

4.	ЧСС (после нагрузки)												
5.	Динамометрия:												
5.1.	- левая рука												
5.2.	- правая рука												
6.	Обхват бицепсов:												
6.1.	- левая рука												
6.2.	- правая рука												
7.	Обхват предплечья:												
7.1.	- левая рука												
7.2.	- правая рука												
8.	Обхват грудной клетки												
9.	Талия												
10.	Обхват бедра:												
10.1.	- левая нога												
10.2.	- правая нога												
11.	Обхват голени:												
11.1.	- левая нога												
11.2.	- правая нога												

9. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
9.1. ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ.

№№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз).												
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз).												
3.	Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с).												
4.	Отжимания на брусьях (кол. раз)												
5.	Прыжок в длину с места (см).												
6.	Штанга (жим лежа) вес ____, кол. раз ____.												
7.	Приседание (кол. раз)												
8.	Штанга (приседание) вес ____, кол раз ____.												
9.	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)												
10.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)												

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

9.2. ПО РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ.

№.№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Бег 30 м. (с).												
2.	Бег 60 м (с).												
3.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 (с) кол. раз.												
4.	Прыжки через скакалку кол. раз (с).												
5.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 (с) кол. раз.												
6.	Отбрасывание ног за 30 (с) кол. раз.												
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

9.3. ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ.

№, № п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Гимнастический мост ___ (с).												
2.	Гимнастический мост поперечное отрывание от ковра (одной руки или одной ноги) ___ (с)												
3.	Пройти на гимнастическом мосту 10 метров.												
4.	Покачивание лежа на животе (взяв ноги за голеностоп) ___ (с)												
5.	Шпагат												
6.	Наклон вперед (см).												
7.	Перекаты через грудь вставая на б/мост. кол. раз ___ (с).												
8.													
9.													
10.													
11.													

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

9.4. ПО РАЗВИТИЮ ЛОВКОСТИ.

№, № п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Упражнения (ходьба) на гимнастическом мосту: вперед; назад; влево; вправо.													
2.	Упражнения на гимнастическом мосту: забегания (кол-во раз).													
3.	Упражнения на гимнастическом мосту: переходы (кол-во раз).													
4.	Кувырки вперед __кол.раз, __ (с)													
5.	Кувырки назад __кол.раз, __ (с).													
6.	Подъем разгибом __кол.раз, __ (с).													
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

9.5. ПО РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ.

№.№ п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Бег 400 м. (мин, с)												
2.	Бег на 800 м (мин, с)												
3.	Челночный бег 3*10 м с хода (с)												
4.	Поединок с тремя партнерами (по 1 мин.х 3 раза). Соотношение выигранных баллов и проигравших. (партер).												
5.	Поединок с тремя партнерами (по 1.30мин.х 3 раза). Соотношение выигранных баллов и проигравших. (стойка).												
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

10. РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ «БОРЦОВСКОГО МОСТА».

№, № п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Передний борцовский мост (покачивания) _____ кол. раз.												
2.	Задний борцовский мост (покачивание) _____ кол. раз.												
3.	Забегание на мосту с прыжками (через голову) _____ (с).												
4.	Забегание без прыжков (вправо; влево) _____ (с).												
5.	Переходы на б/мосту (через голову; касаясь лбом и/или подбородком ковра)												
6.	С борцовской стойки встать на б/мост. кол. раз _____ (с)												
7.	С борцовской стойки встать на б/мост, сделать переход и встать в борцовскую стойку. Кол. раз _____ (с)												
8.													
9.													
10.													

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

12. УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ.

№, № п/п	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕСЯЦ											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Перекаты спиной вперед со страховкой. кол.раз. ____ (с).												
2.	Перекат вправо и влево со страховкой. кол.раз. ____ (с).												
3.	Страховка при выполнении бедровых бросков. кол.раз. ____ (с).												
4.	Страховка при выполнении приема «мельница».												
5.	Отжимание с хлопками (кол. раз). кол.раз. ____ (с).												
6.	Падение из стойки в упор лежа.												
7.	Падение спиной назад со страховкой партнера.												
8.	Длинный кувырок вперед с группировкой.												
9.	Кувырок через преграду с группировкой.												
10.													
11.													

ГРАФИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

кол-во раз												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

время												
0	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август

13. ДИНАМИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ В ПАРТЕРЕ.

№№ п/п	Название приема	Теория	Справа	Слева	В борьбе
*	Исходные положения при борьбе в партере				
*	Удержание в опасном положении спереди (за шею и плечо).				
*	Удержание в опасном положении сбоку (за шею и плечо).				
*	Уходы из опасного положения				
1.	Переворот - скручиванием. №1 Захват. - шею из под руки, вторая рука кладется на голову партнеру сверху. Основное движение. — скручивание забеганием в сторону головы. Удержание.				
2.	Переворот - скручиванием. №2 Захват. — шею из под руки, вторая рука снизу под туловищем партнера захватывает его свободную руку. Основное движение. - скручивание забеганием в сторону головы (тяга руки к животу). Удержание.				
3.	Переворот - скручиванием. №3 Захват. - шею из под руки, вторая рука снизу захватывает туловище. Основное движение. — скручивание забеганием в сторону головы. Удержание.				
4.	Переворот - скручиванием. №3 Захват. - шею из под руки, вторая рука захватывает ближнюю ногу противника. Основное движение. — скручивание забеганием в сторону головы. Удержание.				
5.	_____				
6.	_____				
7.	_____				
8.	_____				

9.	_____				
10.	_____				
11.	_____				
12.	_____				
13.	_____				
14.	_____				
15.	_____				

14. ДИНАМИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ В СТОЙКЕ.

№№ п/п	Название приема	Теория	Справа	Слева	В борьбе
*	Исходные положения при борьбе в стойке.				
*	Дистанции при борьбе в стойке.				
*	Выведение из равновесия.				
*	Атакующие захваты.				
*					
*					
1.	Перевод в партер№1. Нырком.				
2.	Перевод в партер№2. С захватом ноги.				
3.	Перевод в партер№3. С захватом за туловище.				
4.	Перевод в партер№4. С захватом двух ног.				
5.	Перевод в партер№5. Рывком.				
6.	Перевод в партер№6. Сбиванием.				
7.	Передняя подсечка. (2 подг. упраж.) - с выведением из равновесия на себя;				
8.	Задняя подножка (с захватом руки).				
9.	_____				
10.	_____				
11.	_____				
12.	_____				

15. ПРАВИЛА БОРЬБЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Продолжительность схваток

Продолжительность схваток фиксируется следующим образом:

- Школьники и кадеты 3 периода по 1 минуте 30 сек
- Сеньоры и юниоры 3 периода по 2 минуты

В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки.

Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

ТУШЕ автоматически останавливает схватку, несмотря на период, в котором это произошло.

Вызов участников

Борцы приглашаются на ковер громким и внятным голосом.

Борец может быть вызван на новую схватку только после того, как пройдет период восстановления, т.е. через 15 минут после окончания предыдущей.

Существуют следующие допуски по времени для борцов:

Соперников могут вызывать 3 раза через 30 секунд. Если после третьего вызова борец не выходит на ковер, он снимается с соревнований и не классифицируется.

Его сопернику присуждается победа.

Вызов участников производится на французском и английском языках. На российских чемпионатах - на русском.

Типы побед

Схватка может быть выиграна следующим образом:

- на "туше",
- при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.

- по техническому превосходству

- по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)

Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет.

Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет.

При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и т.д. и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов, дисквалифицируется.

Оценка технических действий и приемов

1 балл присуждается:

- Борцу, поставившему в партер соперника, находящегося сзади него, удерживающему его и контролирующему его в этой позиции (3 точки в контакте: две руки и одно колено или два колена и одна рука).
- Борцу, проводящему правильный прием в стойке или в партере, в результате которого соперник не поставлен в опасное положение.
- Борцу, который в приеме удерживает и контролирует соперника, находясь сзади него.
- Борцу, блокирующему или поставившему соперника на одну или две вытянутые руки спиной к ковра.
- Атакующему борцу, прием которого неправильно отражен соперником, но который, несмотря на это, заканчивает свой прием.

- Атакующему борцу, когда соперник уходит за ковер или от приема, отказывается от старта, совершает грубость,
- Борцу, удерживающему соперника в опасном положении 5 секунд и более.
- Все остановки схватки из-за травмы без крови наказываются 1 баллом сопернику.

2 балла присуждаются:

- Борцу, проводящему правильный прием в партере, который ставит своего соперника в опасное положение или в мгновенное туше.
- Атакующему борцу, соперник которого перекачивается на лопатках.
- Атакующему борцу, соперник которого, находясь в опасном положении, уходит от приема за пределы ковра.
- Атакующему борцу, соперник которого применяет запрещенный прием, мешающий проведению приема или туше.
- Атакующему борцу, если атакующий попадает в мгновенное туше или перекачивается лопатками при выполнении приема.
- Борцу, блокирующему соперника при выполнении им приема из стойки, и попадающему в опасное положение.

3 балла присуждаются:

- Борцу, выполняющему прием из стойки, приводящий соперника в опасное положение броском с малой амплитудой.
- За все приемы, выполняемые с отрывом от ковра, с малой амплитудой, даже если атакующий борец находится одним или двумя коленями на ковре, в результате чего атакуемый борец сразу попадает в опасное положение.
- Борцу, проводящему прием с большой амплитудой, не приводящему соперника немедленно в опасное положение.

Примечание: Если при проведении приема атакуемый борец касается ковра одной рукой, но сразу же переходит в опасное положение, атакующий борец также получает 3 балла.

5 баллов присуждаются:

- За все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском.
- За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

Основные запреты

Борцам запрещено:

- Дергать за волосы, за уши, за гениталии, щипать, кусать, скручивать пальцы рук и ног и т.д., производить любые действия, жесты или приемы с целью причинить ему боль или страдание, чтобы заставить его сдаться.
- Бить соперника ногами, головой, душить, толкать, применять приемы, которые могут угрожать жизни или травмировать противника, топтать его ногами, касаться его лица между бровями или в области рта.
- Давить локтем или коленом на живот или желудок соперника, производить любые вращения, вызывающие страдания, хватать соперника за трико.
- Хвататься за ковер,
- Разговаривать во время схватки.
- Хватать соперника за подошву ноги (разрешается хватать только за верх ступни или за пятку).
- Договариваться заранее между собой о результатах схватки.

Уход от приема

Уходом от приема считается любая ситуация, когда атакуемый борец открыто избегает контакта, чтобы помешать сопернику выполнить или начать прием. Эти ситуации возникают как в стойке, так и в партере. Они могут возникать в центральной зоне ковра или в зоне пассивности. Уход от приема наказывается так же, как и уход с ковра, т.е.:

- 1 предупреждение - виновному (0)

- 1 балл – сопернику.

Борец, отказывающийся от контакта в стойке в вольной или греко-римской борьбе или симулирующий контакт, должен быть наказан.

Арбитр в первый раз должен сделать замечание и произнести «красный контакт» или «синий контакт». Если борец продолжает отказываться от контакта, он наказывается предупреждением, а его соперник получает 1 балл.

Уход с ковра

Что касается ухода с ковра в стойке или в партере, следует подчеркнуть, что предупреждение виновному дается обязательно и немедленно.

Атакующему борцу даются следующие баллы:

Уход с ковра:

- 1 балл + предупреждение сопернику (0)

Уход с ковра в опасном положении:

- 2 балла + предупреждение сопернику (0). Борьба продолжается в стойке.

Все баллы после предупреждения считаются как технические баллы.

Запрещенные приемы

Следующие приемы считаются запрещенными:

- удушение за горло,

- выворачивание руки более, чем на 90 градусов,

- захват руки на ключ, проводимый на предплечье,

- захват головы или шеи двумя руками, а также все положения с удушением,

- двойной Нельсон, если он не выполняется сбоку без захвата ногами части тела противника,

- захват руки противника за спиной с одновременным давлением на нее в положении, когда предплечье образует острый угол,

- захват с натяжением позвоночника соперника,

- захват головы (галстук) одной или двумя руками в любом направлении,

- разрешается только захват головы одной рукой,

- при захватах в стойке из-за спины, когда соперник разворачивается спиной вверх, голова внизу (бросок оборотным захватом туловища), падение должно выполняться только на бок и никогда сверху вниз (пике),

при выполнении приема держать голову или шею соперника двумя руками,

- приподнимать соперника, находящегося в положении моста, и затем бросать его на ковер (сильный удар о землю), т.е. ставить на мост с ударом вниз,

- продавливать мост толчком в направлении головы,

- обычно, если при выполнении захвата атакующий борец проводит запрещенный прием, его действие не засчитывается, и ему делается замечание. Если атакующий борец повторяет свою ошибку, он получает предупреждение, а его сопернику дается 1 балл,

- если атакуемый борец запрещенным приемом мешает сопернику выполнять прием, ему делается предупреждение, а его соперник получает 2 балла,

Обязанности арбитра по отношению к борцу, совершившему нарушение:

Если борец может выполнить прием

- остановить нарушение,

- остановить прием, если он опасен,

- сделать предупреждение,

- дать балл,

- дать соответствующие баллы за прием сопернику,

- остановить схватку,

- определить выбор позиции.

Если борец не может выполнить прием

- остановить схватку,

- дать 2 балла сопернику,
- определить выбор позиции. (т.е. нарушение в стойке – стойка, нарушение в партере – партер)

Запрещенные приемы для школьников и кадетов

В целях защиты здоровья детей для школьников и кадетов запрещенными считаются следующие приемы:

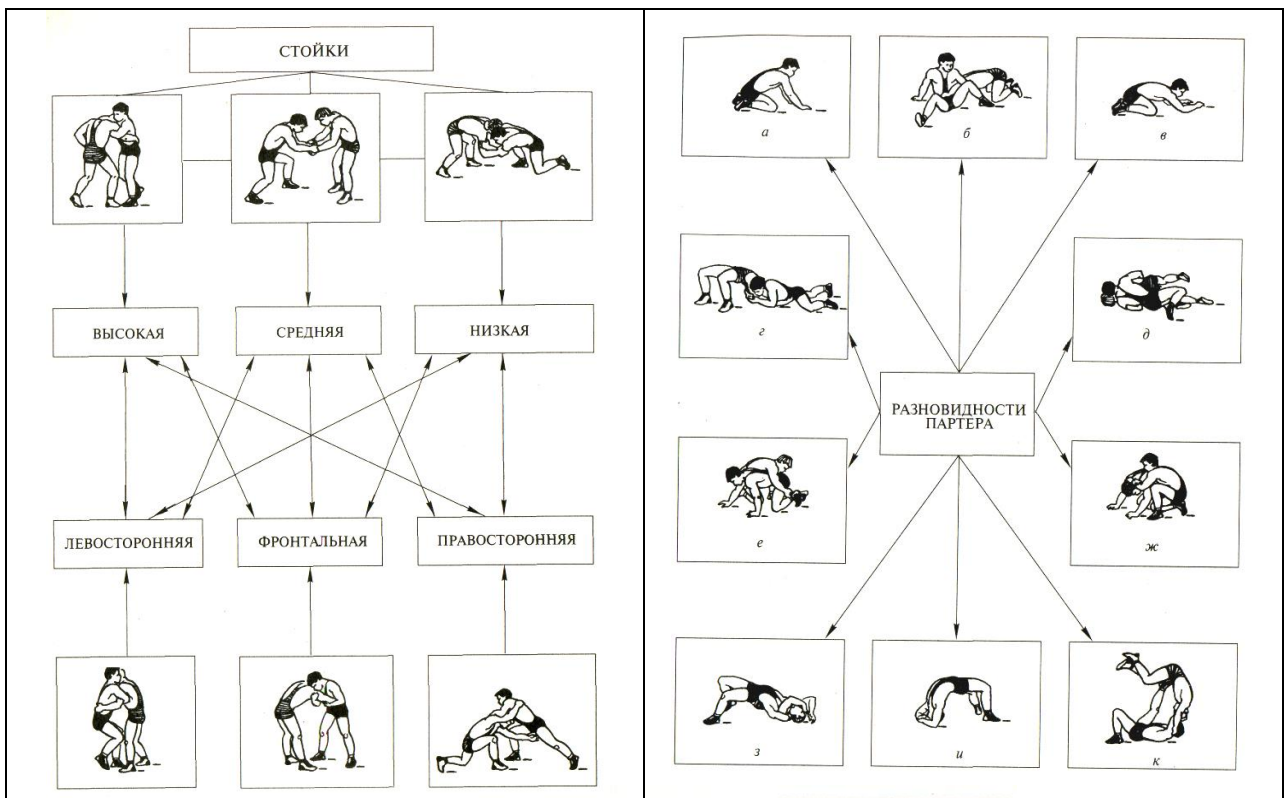
- двойной Нельсон не только спереди, но и сбоку,
- этот же прием в вольной борьбе, когда кроме захвата головы соперника проводится одновременным захватом ногами ног соперника.

Частные запреты

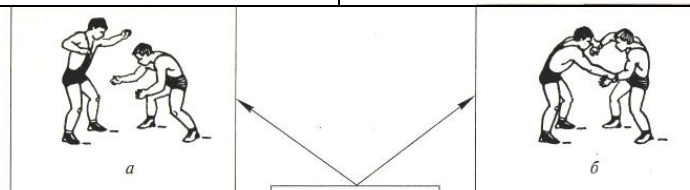
- а) В греко-римской борьбе запрещено хватать соперника ниже бедер и сжимать ногами, а также толчки, прессинги, “подъемы” своими ногами любой части тела соперника.
- в) В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, борец должен следовать за соперником в падении на ковер и оставаться в контакте с ним, чтобы прием был засчитан.
- с) В вольной борьбе запрещены ножницы с замком двумя скрещенными ногами на голове, на шее или на туловище.

16. ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

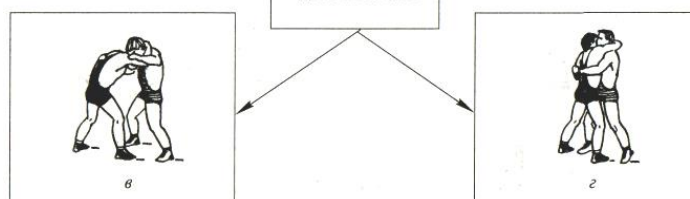
Основные положения борца – исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном взаимоконтакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов.



Дистан-
расстояние
цами в схватке.

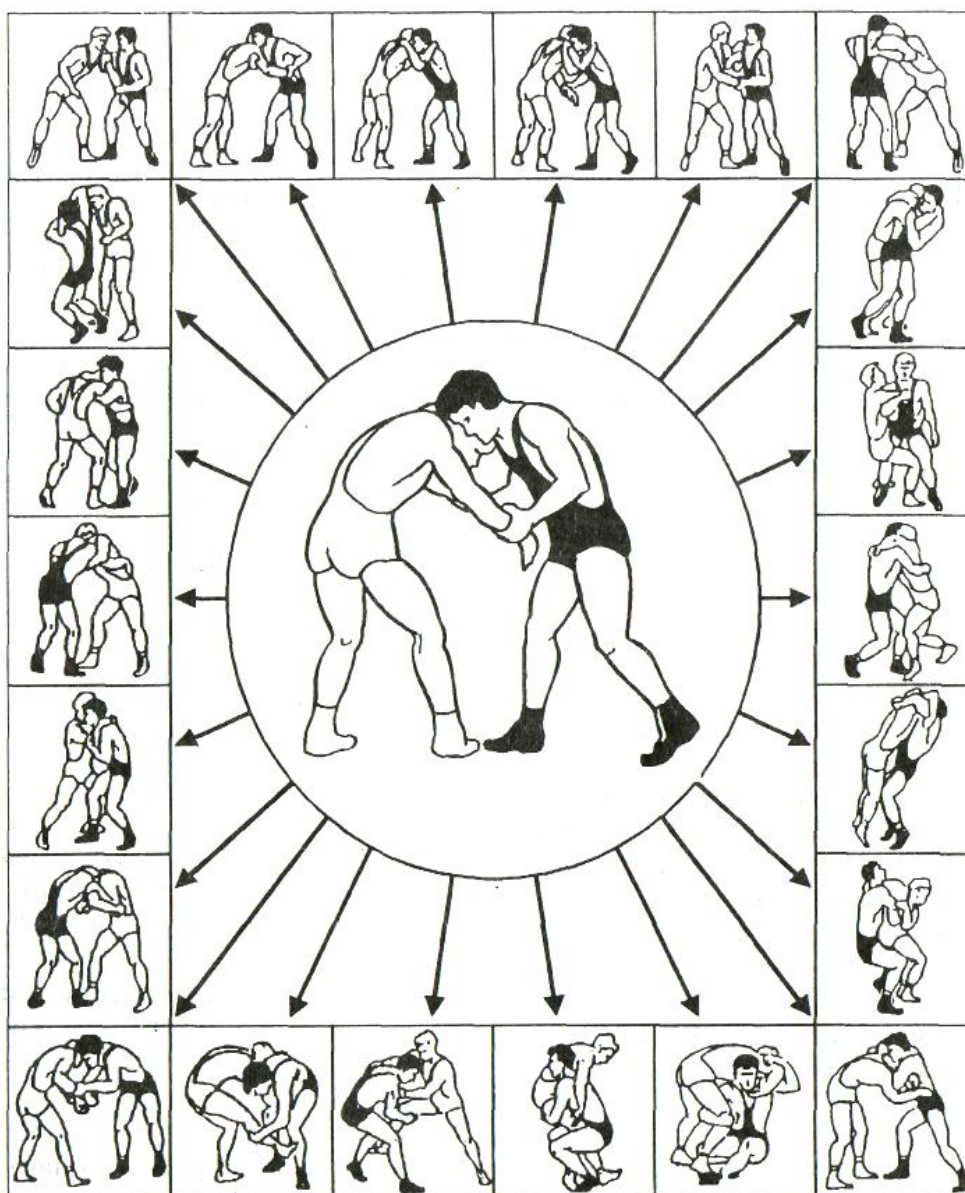


ция – это
между бор-



17. ЗАХВАТЫ В БОРЬБЕ

Захваты – это операция позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действия.



Атакующие захваты в вольной борьбе (использующиеся для поддержания активности борца).



Способы **соединения рук** в спортивной борьбе.

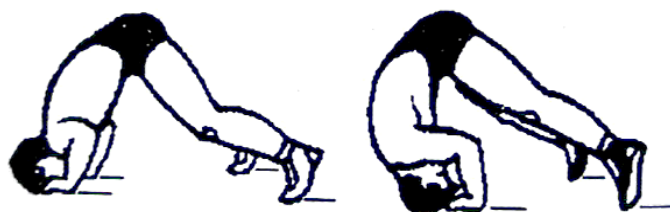


Есть в борьбе еще одно положение – «Борцовский мост». «Борцовским мостом» называется такое положение, когда борец прогнувшись и образовав телом арку, стоит спиной к коврику, опираясь о него лбом и широко расставленными ногами. «Борцовский мост» применяется с целью предотвращения касания лопатками коврика и при выполнении сложного приема.

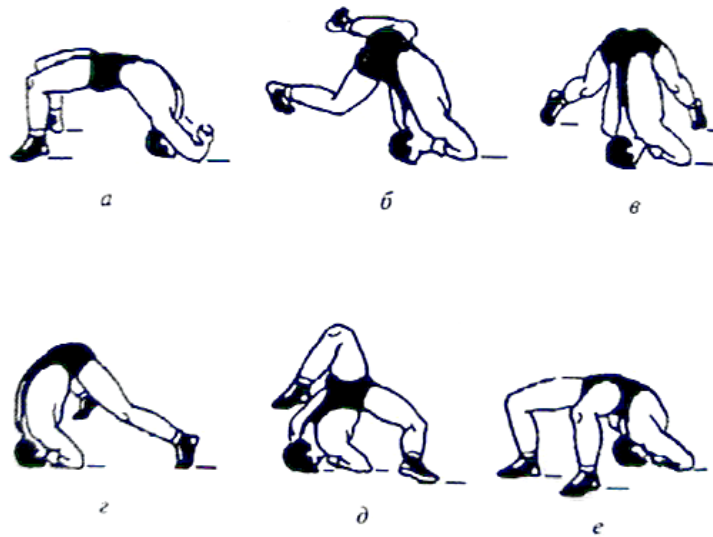
18. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ «БОРЦОВСКОГО МОСТА»



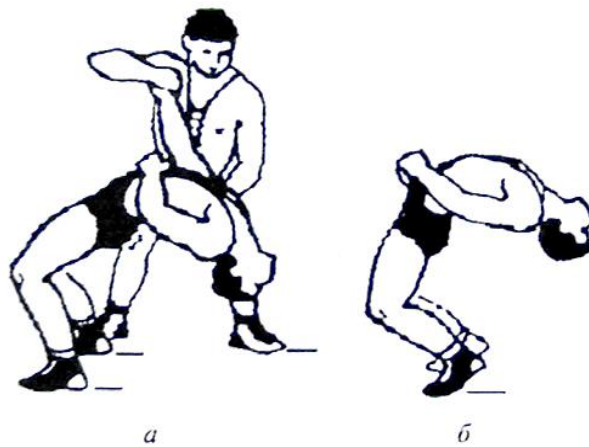
1. Движения туловища вперед и назад.



2. Движение туловищем вперед и назад (лопатками стараться коснуться коврика).



3. Забегание вокруг головы.

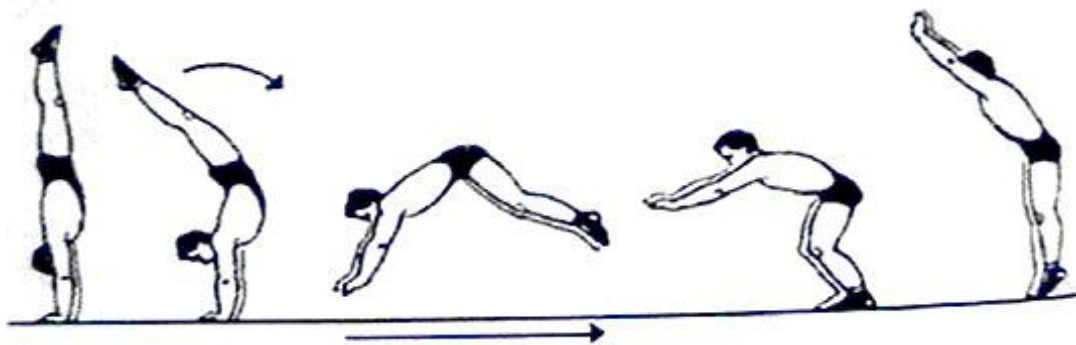


4. Держась за руку партнера, предельно прогнитесь в поясничной и шейной частях позвоночника и опуститесь в положение моста. С помощью партнера обратным движением вернитесь в исходное положение.

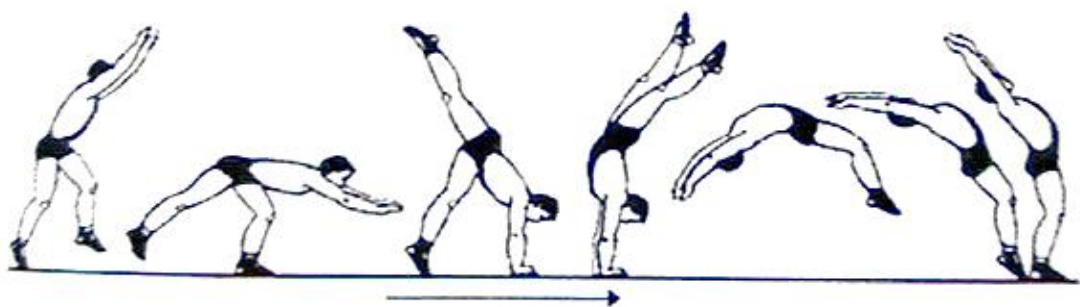


5. Переворот с моста через голову.

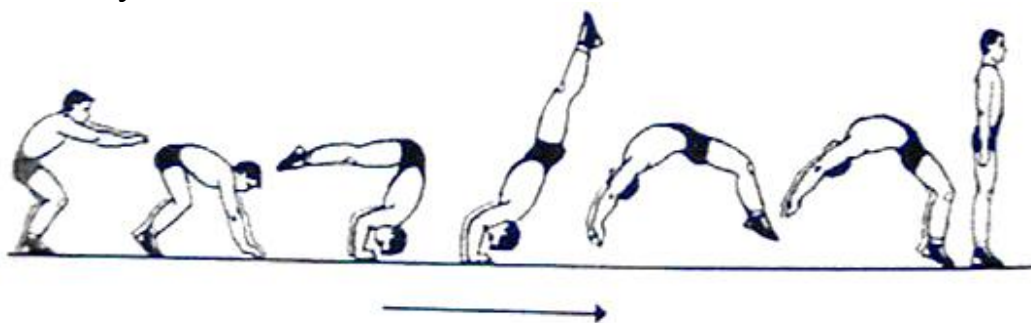
19. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:



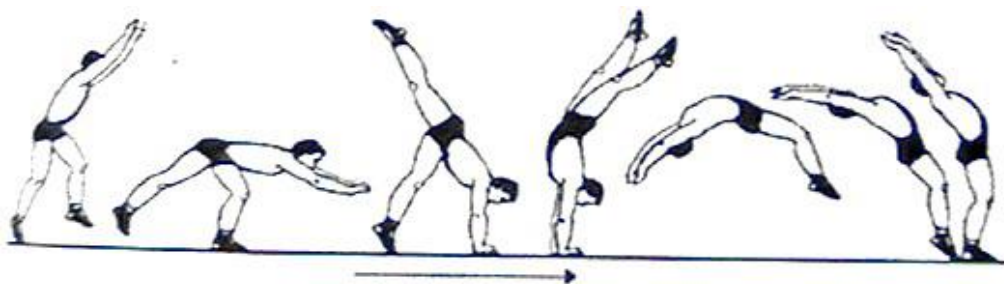
Курбет. И.п.: стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх, встать в о.с.



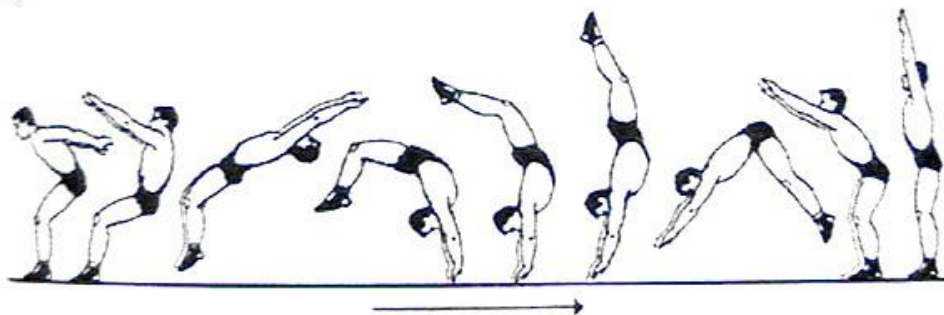
И.п.: стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках. Из стойки на руках, наклоняя голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекал на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку.



Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»). И.п.: полу-присед, руки вперед. 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.



Переворот вперед. И.п.: стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчком другой. Руками потянуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед.



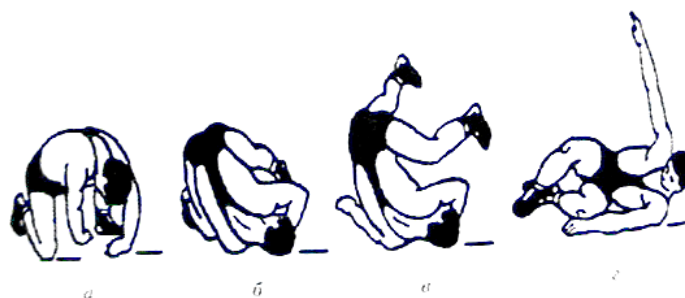
Переворот назад (фляк). И.п.: полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх-назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет.

20. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА.

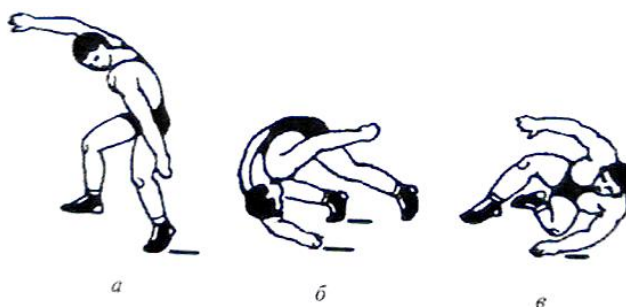
Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение для занятий по спортивной борьбе. Без усвоения навыком самостраховки нельзя приступать к изучению приемов в стойке и партере. Приобретенные навыки страховки и самостраховки помогают не получать ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений.



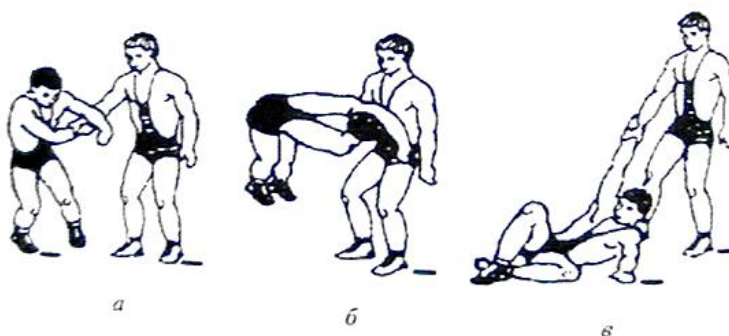
1. Упражнение для изучения навыков падения на спину.



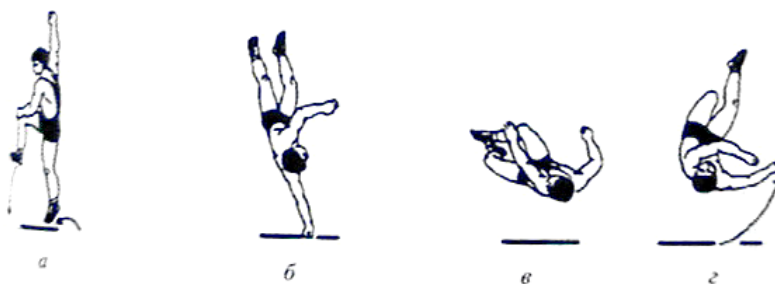
2. Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене.



3. Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки.



4. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера.



5. Падение на бок кувырком через плечо из о.с. с прыжком.

21. ПРИЕМЫ В ПАРТЕРЕ:



1. Откат набега с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.



2. Откат переходом с захватом шеи из под ближнего плеча.



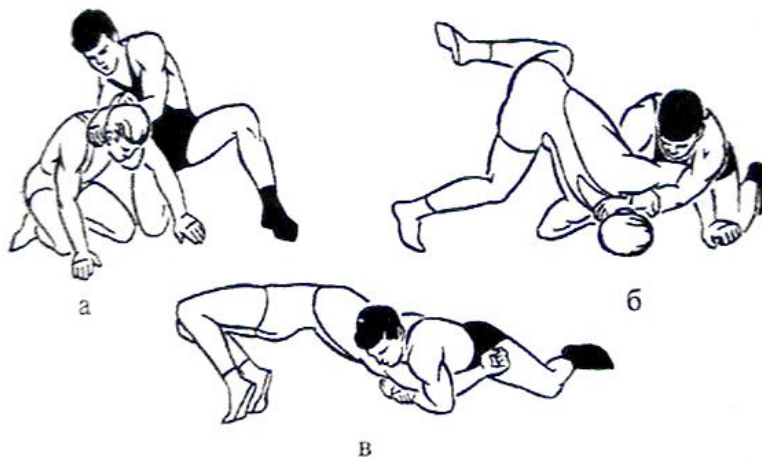
3. Откат забеганием с захватом шеи из под плеч.



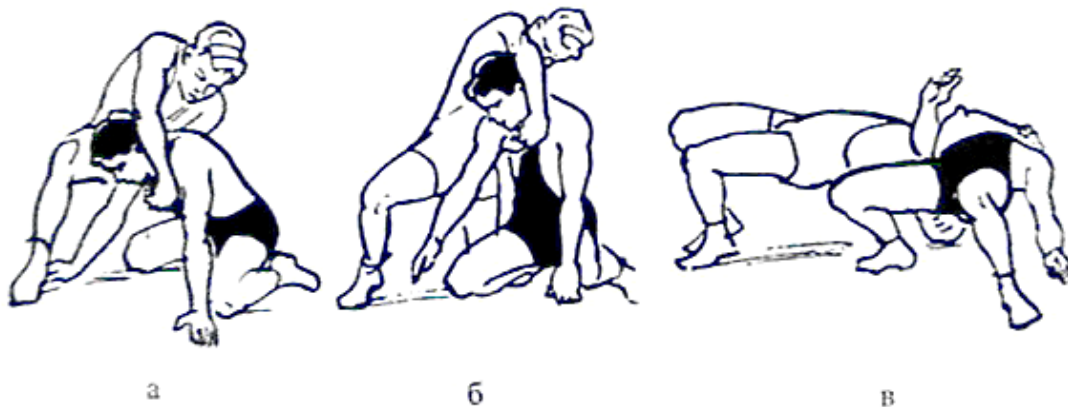
4. Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку.



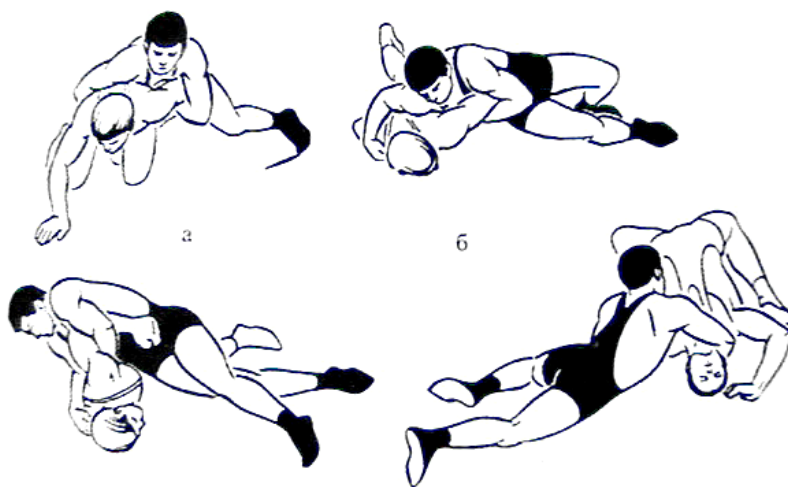
5. Откат набега с захватом дальней руки снизу.



6. Накат рычагом – из под ближнего плеча.



7. Переворот завалом с захватом шеи с плечом с боку.



8. Откат забеганием с захватом руки на ключ.

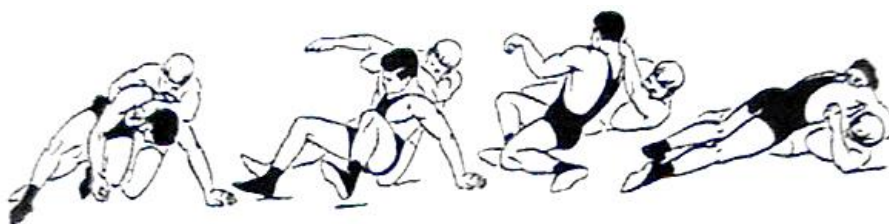


9. Откат забеганием с ключом и захватом другой руки изнутри.



10. Откат забеганием с захватом запястья и головы.

22. УХОДЫ ИЗ ОПАСНОГО ПОЛОЖЕНИЯ (КОНТРПРИЕМ)



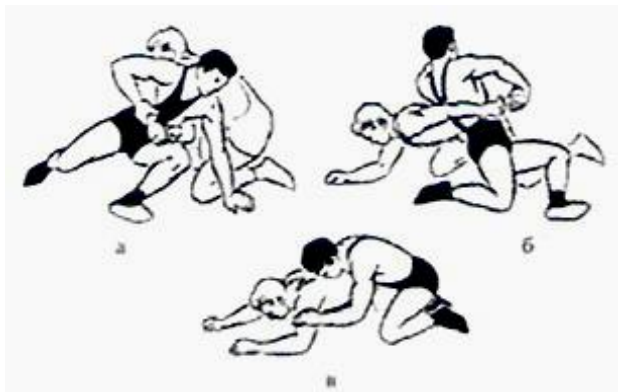
1. Сбрасывание выседом.



2. Сбрасывание вращаясь с захватом разноименного запястья.



3. Сбрасывание прогибом с захватом за запястье.



4. Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.



5. Сбрасывание подворотом с захватом руки под плечо.



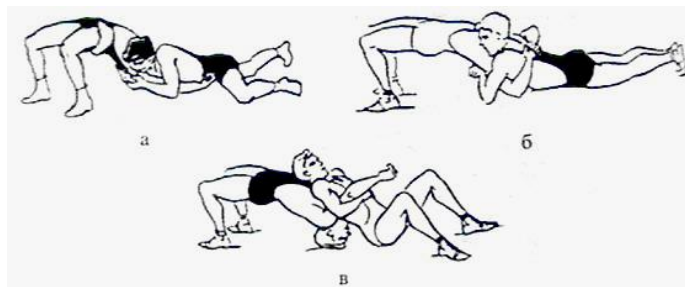
6. Сбрасывание вращаясь захватом руки под плечо.



7. а). Перекат снизу или уход обратным вращением.

б). Перекат снизу накрыванием с переворотом через мост.

23. УДЕРЖАНИЕ.



1. Удержание с головы...



2. Удержание поперек...

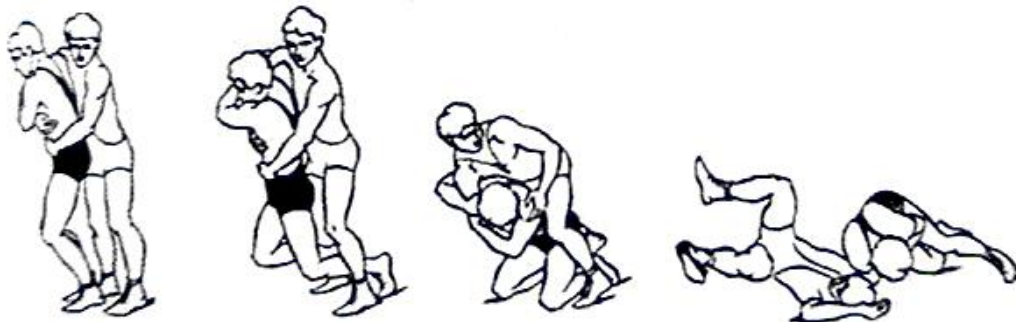
25. БРОСКИ В СТОЙКЕ:



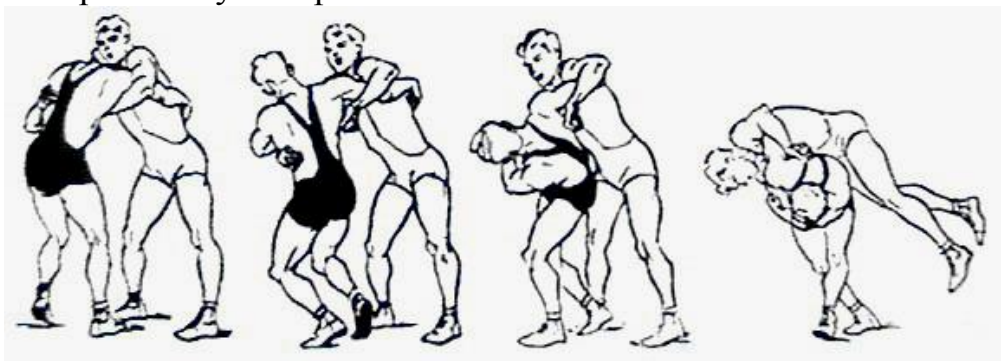
1. Передняя подножка



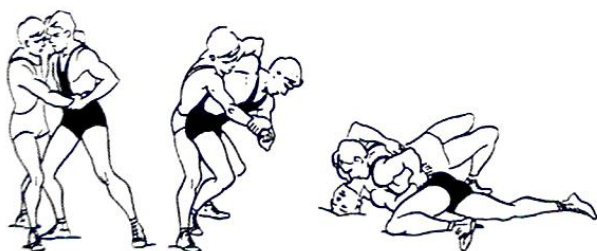
2. Задняя подножка



3. Бросок через спину отворотом с колен.



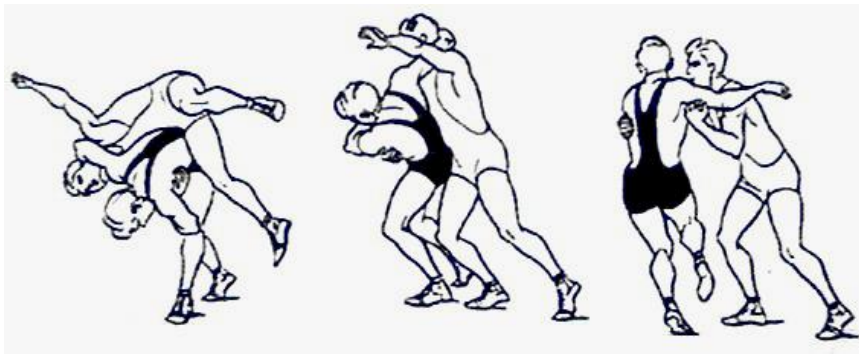
4. Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра.



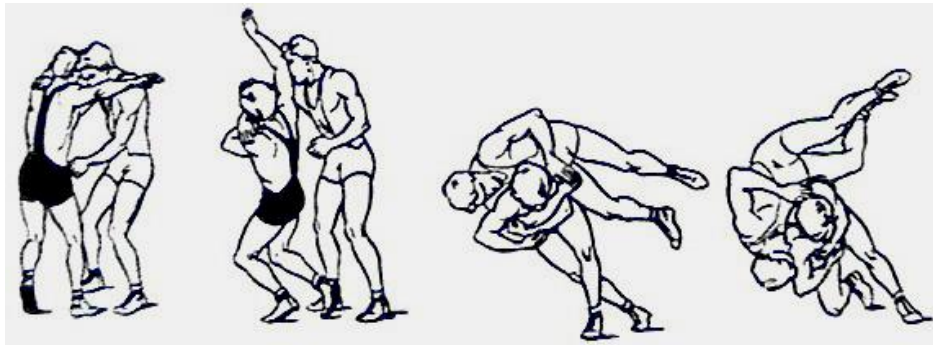
5. Бросок подворотом (через бок, таз).



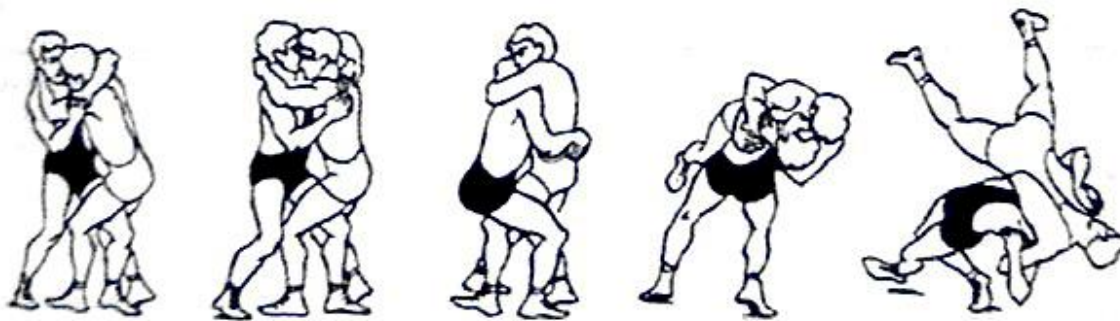
6. Бросок через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением.



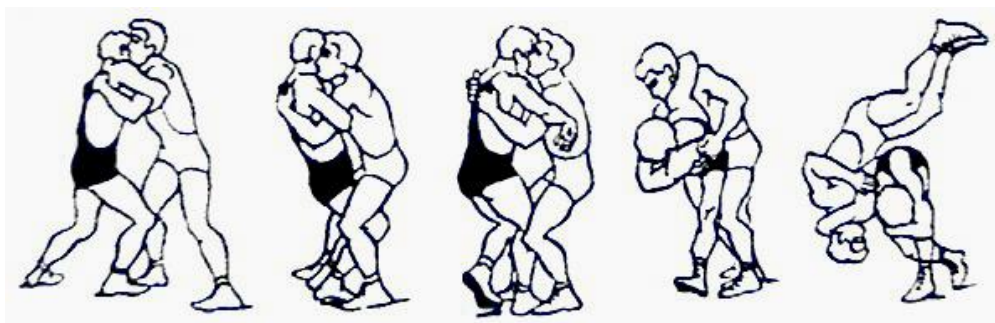
7. Бросок подворотом руки и шеи.



8. Бросок через туловище поворотом.



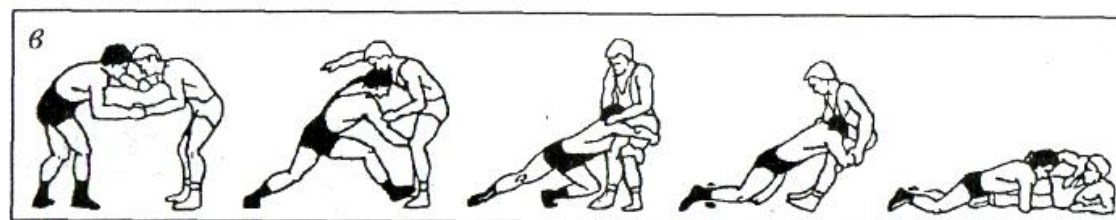
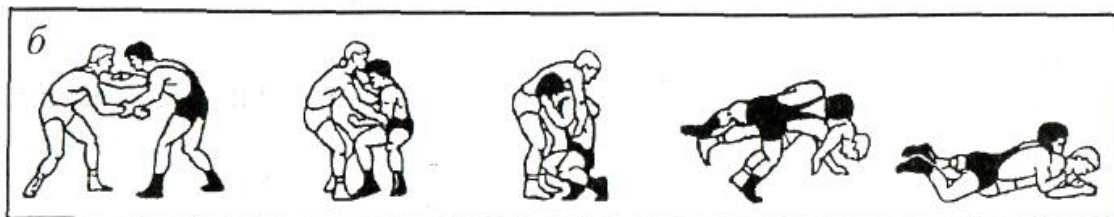
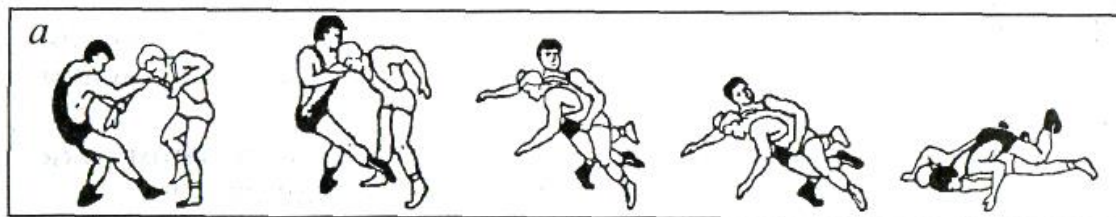
9. Проворотом с захватом шеи с плечом – прогиб с захватом туловища с плечом.



10. Прогиб с захватом руки сверху – проворот через бок с захватом руки и шеи.

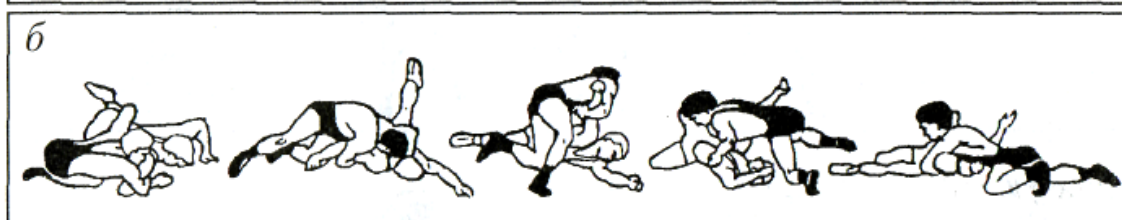
25. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ (В ПАРТЕРЕ И СТОЙКЕ) ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ ПЕРВОГО, ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Первый год обучения (возраст, 10-11 лет)



а). Стойка

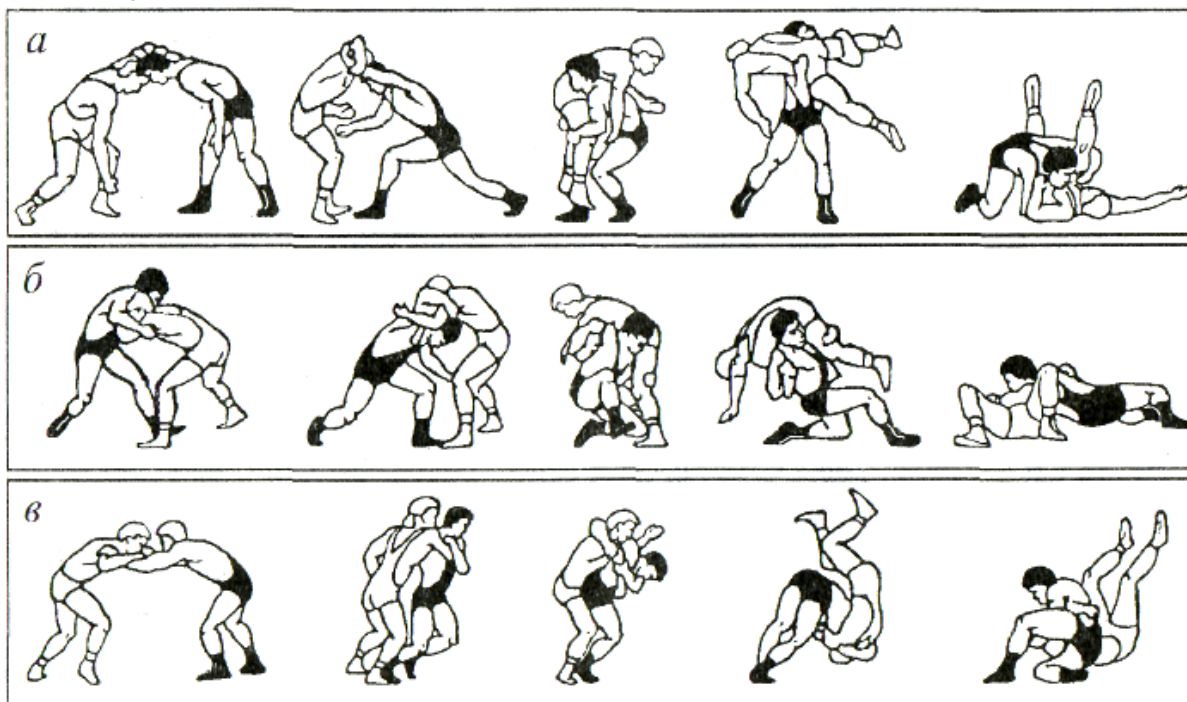
- Перевод рывком за руку с подсечкой.
- Перевод рывком захватом руки и бедра.
- Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног.



б). Партер

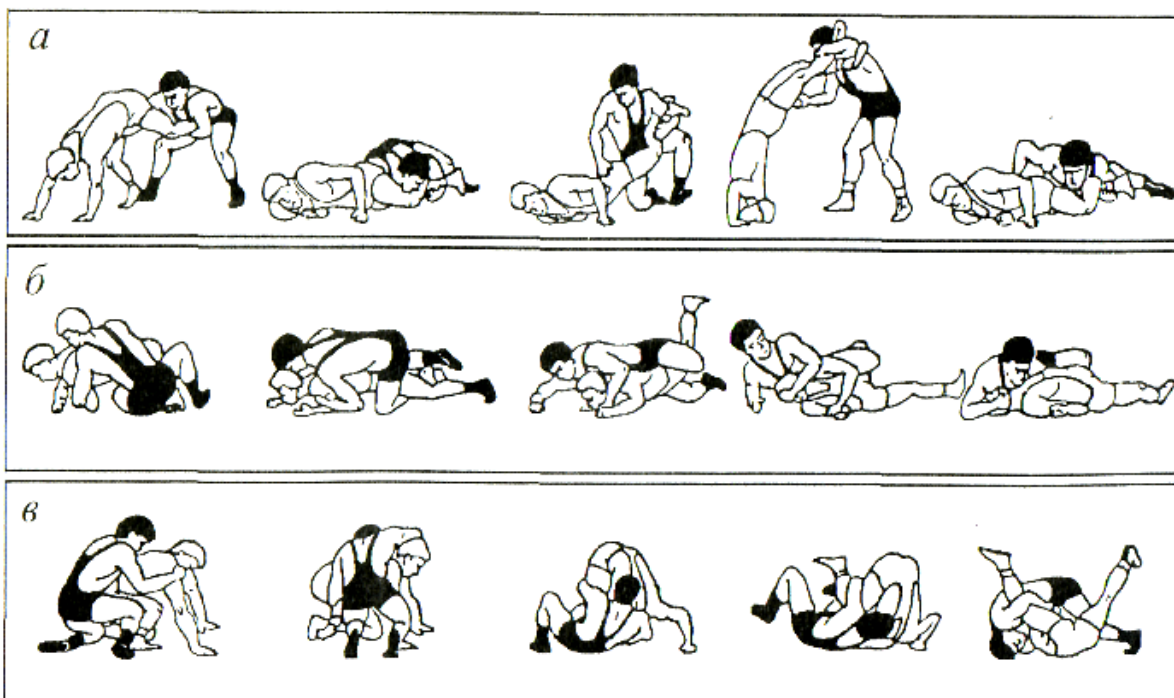
- Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени.
- Переворот накатом с захватом туловища.

2. Второй год обучения (возраст, 11-12 лет)



а). Стойка

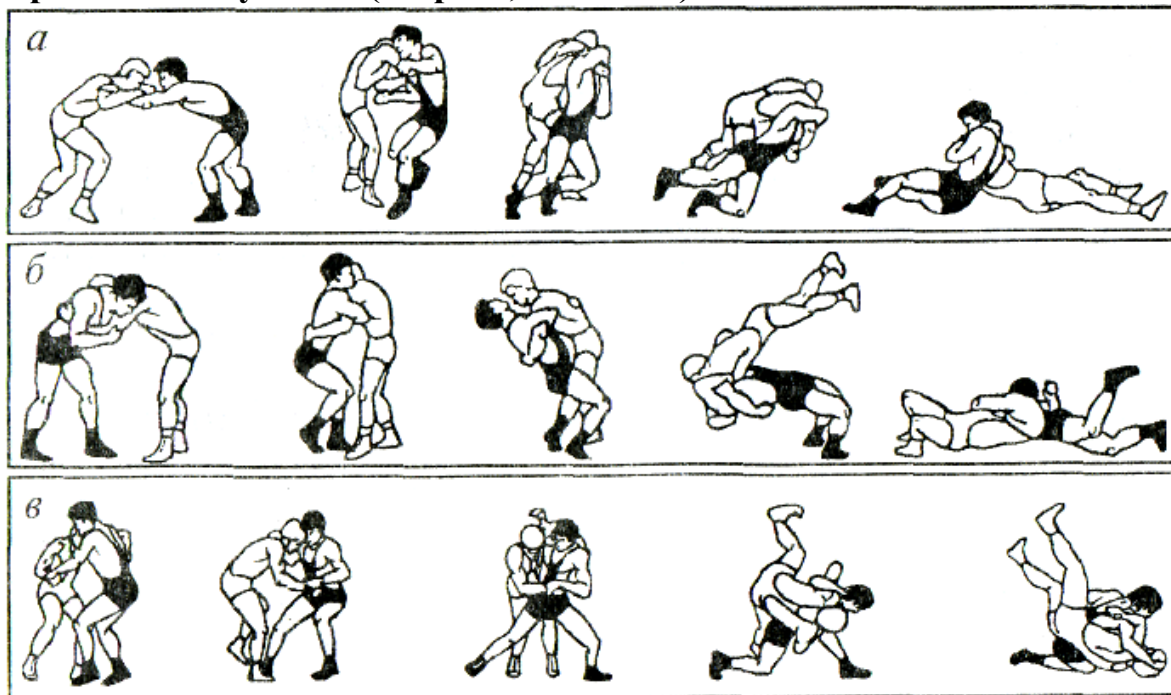
- Бросок наклоном с захватом ног.
- «Мельница».
- Бросок подворотом с захватом руки и шеи.



б). Партер

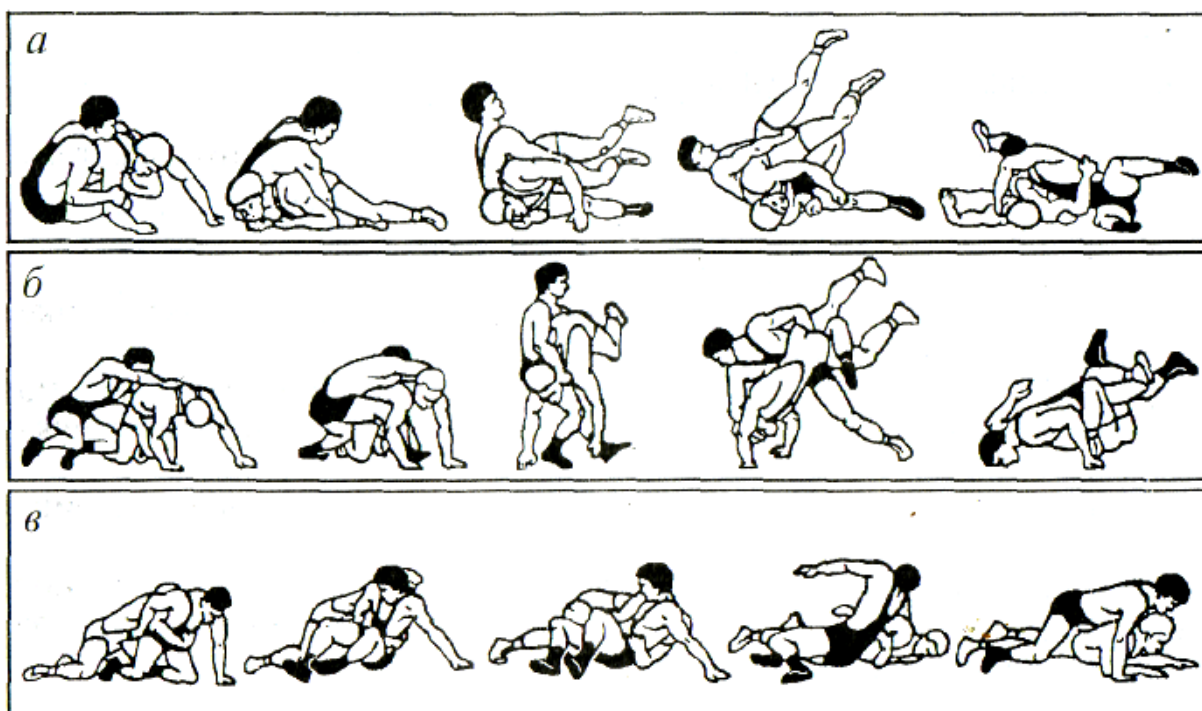
- Переворот скрестным захватом голени.
- Переворот переходом ножницами с захватом подбородка.
- Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («промокашка»).

3. Третий год обучения (возраст, 12-13 лет)



а). Стойка

- Бросок вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки.



б). Партер

- Переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.
- Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги.
- Выход наверх выседом.

26. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОРОННЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

На этапе углубленного совершенствования стоит задача довести отдельные атакующие действия до такого уровня совершенства, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть *коронными*, или *излюбленными*. Более того, наличие в арсенале борца *коронных атак* является необходимым условием формирования *комбинационного стиля борьбы* — самого опасного для соперников и трудно предсказуемого.

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать следующее:

1. *Предпосылки появления данного действия* (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т.д.).

2. *Свои возможности его выполнения* (физическая сила, инерция, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и пр.).

3. *Ситуации начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания.*

4. *Необходимый ритм выполнения действия, т.е. увязку его отдельных элементов во времени.*

5. *Различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота.*

6. *Варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия.*

7. *Необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия.*

8. *Важнейшие детали — своеобразные узловы моменты действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки.*

9. *Сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное, применение действия.*

Итак, можно сказать, что *коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков*. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связок и комбинаций с ними.

Характерной чертой технико-тактического мастерства советских борцов является наличие в их арсенале нескольких коронных приемов, которыми они владеют в совершенстве. Так, В. Синявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Излюбленным приемом у пятикратного чемпиона мира А. Алиева был переворот скрестным захватом голеней. Коронные приемы В. Балавадзе (броски с действием ног), Д. Цимакуридзе (переворот накатом), Б. Гуревича (переворот захватом предплечья изнутри), И. Ярыгина (переворот разгибанием), А. Медведя (переворот захватом руки на ключ) были уникальными по способу индивидуального выполнения.

Один из путей совершенствования коронного приема — это определение и систематизация тактических вариантов. Это вызвано тем, что уровень мастерства борцов в мире возрос, и на соревновании высокого ранга в процессе противоборства одним способом реализовать свой коронный прием становится трудно, так как соперники к нему быстро привыкают, находят защиту, а еще хуже — используют его для начала контратаки.

Поэтому в основе совершенствования коронного приема должно лежать расширение арсенала тактических операций, так как высшего спортивного мастерства невозможно достичь без непрерывных поисков и совершенствования новых способов тактической подготовки к коронному приему.

Возникает вопрос: какими должны быть способы тактических подготовок к коронному приему? Чтобы разобраться в сущности данного вопроса, рассмотрим 9 способов тактической подготовки к коронному приему на примере «мельницы» — броска поворо-

том захватом руки и одноименной ноги. Разработано 28 тактических способов, реально создающих благоприятные динамические ситуации начала атаки для проведения данного завершающего приема. Они просты по структуре выполнения и систематизированы для изучения с этапа начального обучения до этапа высшего спортивного мастерства согласно дидактическим принципам «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». «Мельница» может стать коронной атакой, если на этапе базовой подготовки овладеть 1-ми 2-ми способами тактической подготовки (см. рисунке 1 и 2); на этапе углубленного совершенствования другими способами (см. рисунке, 3, 4, 5), а на этапе реализации индивидуальных возможностей — всеми остальными (6, 7, 8, 9).

Преимущество поэтапного подхода к формированию и совершенствованию приема в том, что легче,

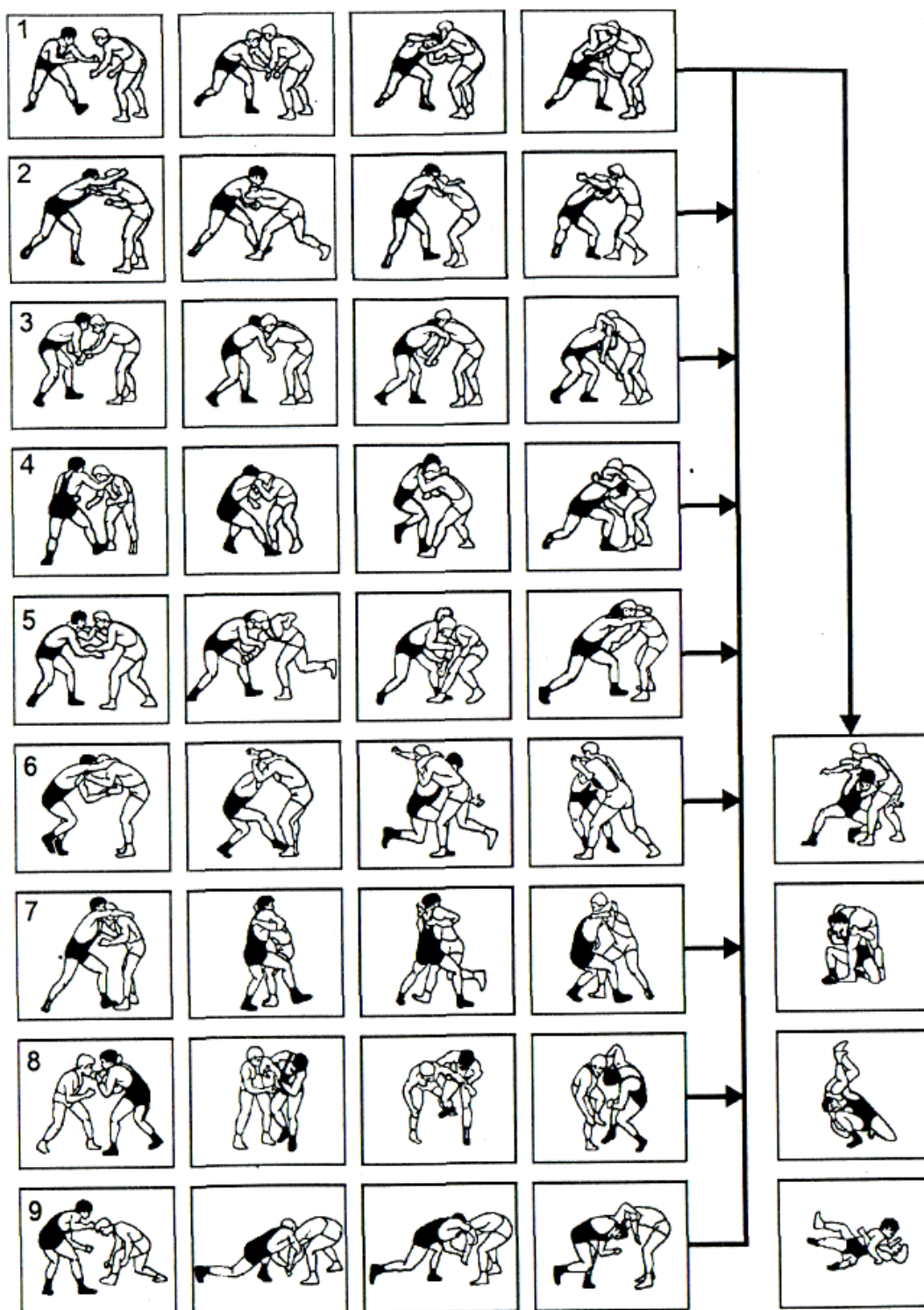
- во-первых, контролировать в процессе обучения качество овладения приемом;
- во-вторых, проводить моделирование в учебно-тренировочном процессе;
- в-третьих, вовремя выявлять ошибки и вносить коррективы.

По такому же принципу можно привести в систему способы тактической подготовки к любому другому коронному приему с учетом индивидуальных особенностей борца. Данный подход требует творческого участия и спортсмена, и тренера, поскольку они являются на практике первопроходцами на пути усложнения технико-тактического арсенала борца.

Лучшим примером могут служить недавно завершившие спортивную деятельность борцы С. Белоглазов и А. Фадзаев и их тренеры Г.И. Торопин и К.М. Дедедкаев. Подтверждением тому является высокая оценка мастерства этих спортсменов Международной федерацией борьбы (ФИЛА).

По мнению специалистов вольной борьбы, высокое мастерство этих спортсменов состоит в том, что они являются импровизаторами на ковре, строят различные лабиринты, в которых запутываются соперники, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать их замыслы, за 2-3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов (в арсенале у каждого — 3—4 коронных приема, по 2 в стойке и 1—2 в партере) делает их неуязвимыми. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток. Скорее всего в дальнейшем еще больше возрастет необходимость его совершенствования.

Таким образом, основой спортивного мастерства борца являются коронные приемы, которые определяют индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов, и за счет повышения эффективности коронных атакующих действий.



27. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, *создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки*, за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки. Борьба, как ациклический вид спорта, представляет значительные трудности для исследователей и тренеров в определении действенности средств тренировки.

Если *объем тренировочных нагрузок* в борьбе измерить легко, то *интенсивность* до сих пор оценивается приблизительно, хотя в последнее время точность ее оценки значительно возросла.

Наиболее информативным из доступных для тренера показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Так, ЧСС данного спортсмена в состоянии большей тренированности является более низкой и более ритмичной.

Хорошая амплитуда ЧСС, т. е. относительно низкая частота в покое и высокая во время нагрузки, при быстром восстановлении после нее говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учесть, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность борца.

С ростом тренированности снижается ЧСС и соответственно повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки достаточно точно. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия борцов, боксеров, игроков.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательной или тренировочной схватки, проведенной в острой борьбе с равным партнером в течение 6—8 мин., оценивается в 7—8 баллов и соответствует ЧСС 180—192 уд./мин. Интенсивность тренировочной схватки в течение 12 мин. или соревновательной в течение 10 мин. при ЧСС в среднем 156—174 уд./мин оценивается в 5—6 баллов. Интенсивность учебной схватки в течение 40 мин. при ЧСС 132—150 уд./мин оценивается в 3—4 балла. Выполнение различных упражнений в течение 60 мин. при ЧСС 108—126 уд./мин оценивается в 1—2 балла.

Далее нагрузка в целом определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности.

Таблица. Шкала определения нагрузки в условных единицах (по В.М. Андрееву и др., 1974) (по А. А.Новикову и В.И.Сытнику)

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Оценка интенсивности в баллах	Объем работы в мин.	Нагрузка занятия в баллах (max - min)
32	192	8		700 - 800
30-31	180-186	7		600 - 700
28-29	168-174	6		500 - 600
26-27	156-162	5		400 - 500
24-25	144-150	4		300 - 400
22-23	132-138	3		200 - 300
20-21	120-126	2		100-200
18-19	108-114	1		100

После выполнения десятиминутного задания спортсменами тренер дает команду зафиксировать пульс за 10 сек. После перевода его в условный балл, он умножается на время выполняемого задания. В итоге, все баллы оцененной таким образом нагрузки суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц и кто-то набрал такое количество единиц уже к половине тренировки, для него занятия заканчиваются с последующим разбором причин такого эффекта.

Принято считать 300 у.е. — малой, 500 у.е. — средней и 700 у.е. — большой нагрузкой.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев оценки, по меньшей мере, некорректно.

Тем не менее, данная методика, хотя и не идеальная, но она, хотя бы приближенно, **позволяет не допустить функциональных перегрузок.**

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, в других — за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований.

Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

28. ПРИМЕР (учет тренировочной нагрузки):

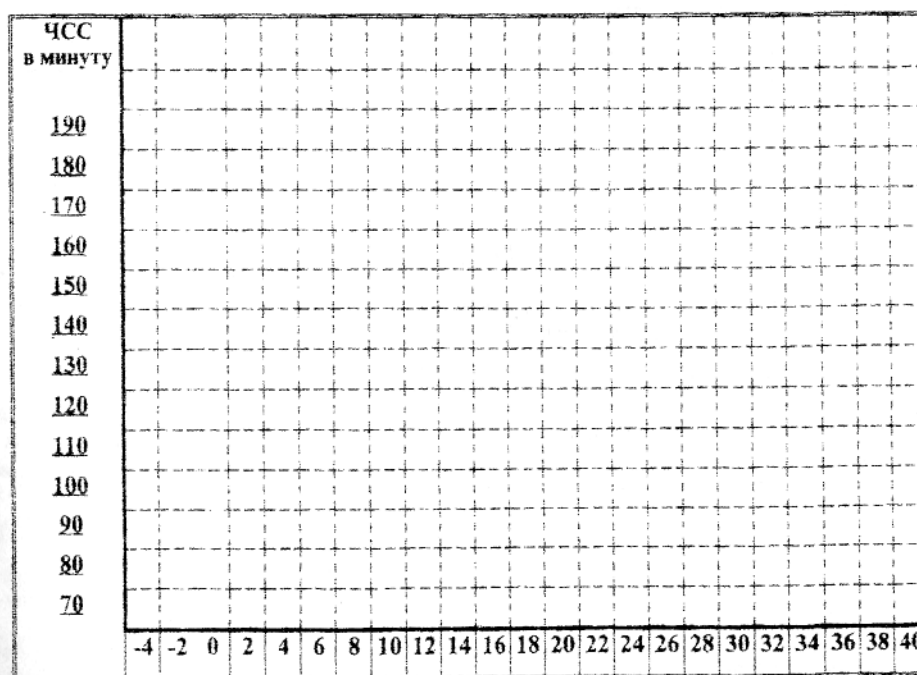
Учет величины тренировочной нагрузки определить очень сложно. Обучить спортсменов *измерять* и *регулировать* функциональную подготовленность, является первоочередным необходимым аспектом на пути спортивного совершенствования. Поэтому в данной рабочей тетради приводятся примеры подсчета тренировочной нагрузки.

Для определения тренировочной нагрузки составляют следующий протокол, который позволяет зафиксировать все упражнения выполняемые на тренировке.

Таблица. Наблюдения за ЧСС.

№№ п/п	Наименование действий, предшествовавших подсчету пульса	Время подсчета ЧСС от начала занятия	Частота сердечных сокращений (чсс)		Примечание
			Частота за 10 сек.	Частота за 1 мин.	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
...					
...					
п...					

ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ДИНАМИКИ ЧСС



Тренировочная нагрузка высчитывается по формуле:

$$A = \sum I * t$$

A – тренировочная нагрузка

I – интенсивность

t – время работы

ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ

№ № п/п	Фазовые изменения	Тренировочная нагрузка	Интенсивность	Баллы	ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.
1.	Снижение работоспособности 16%; задействованы все системы организма; через 4-6 суток происходит возврат в исходное состояние; на 7 сутки идет фаза компенсации.	> 600 усл. ед	Максимальная	8 7	32 → 30-31	192 → 180-186
2.	Приводит к снижению работоспособности на 10-12 % (на 1-2 суток понижается работоспособность; нужен хороший отдых)	≤ 600 усл. ед	Большая	6 5	28-29 26-27	168-174 156-162
3.	Приводит к снижению работоспособности на 5-10%	≤ 400 усл. ед	Средняя	4 3	24-25 22-23	144-150 139-138
4.	Она позволяет поддерживать достигнутое состояние (использовать как активный отдых).	≤ 200 усл. ед	Малая	2 1	20-21 18-19	120-126 108-114

№№ п/п	Фазы тренировочного процесса:	Оценки по пульсу и перевод в баллы по интенсивности:
1.	Разминка	20 мин. * 3 балла = 60 усл. ед.
2.	Совершенствование техники в партере	10 мин. * 4 балла = 40 усл. ед.
3.	Совершенствование техники в стойке	15 мин. * 5 балла = 75 усл. ед.
4.	Учебно-тренировочная схватка	10 мин. * 6 балла = 60 усл. ед.
	Итого:	$\Sigma = 235$ усл. ед.

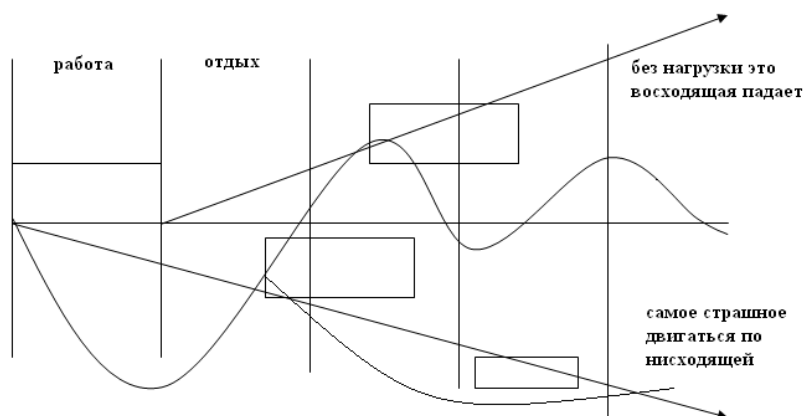
Таблица. Юноши

№№ п/п	Интенсивность	ЧСС за 1 мин.	Баллы
1.	Низкая	до 130	1-2
2.	Средняя	131 – 155	3-4-5
3.	Большая	156 – 175	5-6
4.	Высокая	176 и выше	7
5.	Максимальная	Над критическая	8

В тренировочном процессе для спортсмена и для тренера очень важно знать организм спортсмена. Для того, чтобы дать нагрузку. Нам известно, что после нагрузки, человек истощается, но после наступает адаптация организма; организм начинает адаптироваться, но для этого ему нужно время. Сочетание работы и отдыха вот золотая середина тренировочного воздействия на организм спортсмена (даже после каждого упражнения должен быть отдых).

Вывод:

1. Если не дать спортсмену его нагрузку, то он не будет готов на 100%.
2. Но если не давать отдыха и после этого опять нагружать спортсмена, то эффект в конечном счете будет печальный.



29. САМОКОНТРОЛЬ

Как же узнать, приносят пользу занятия физическими упражнениями или нет?

Для этого заведите дневник самоконтроля. И каждый день заносите свои наблюдения в таблицу.

Наблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом, в схожих условиях.

Например, утром, сразу после сна, перед тренировкой и после него.

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

№№ п/п	Показатели	Значки соответствующим показателям	Оценки
1.	Самочувствие		Хорошее
			Удовлетворительное
			Плохое
2.	Желание заниматься		Есть
			Безразлично
			Нет
3.	Нагрузка и ее переносимость	«+»	Выполнена
		«-»	Не выполнена
		«о»	Отличная
		«у»	Удовлетворительная
		«п»	Плохая
4.	Нарушение режима	«+»	Не было
		«-»	Было
5.	Болевые ощущения	«+»	Есть
		«-»	Нет
6.	Пульс (измерять в одном и том же по- ложении; сидя или стоя)	уд. мин.	

30. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

СЕНТЯБРЬ													
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой	после тренировки	число	перед тренировкой	после тренировки	число	перед тренировкой	после тренировки	число	перед тренировкой	после тренировки
понеделник	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												
Вторник	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												
Среда	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												
Четверг	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												
Пятница	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												
Суббота	Самочувствие												
	Желание заниматься												
	Нагрузка и ее переносимость												
	Нарушение режима												
	Болевые ощущения												
	Пульс, уд/мин.												

ОКТЯБРЬ

День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

НОЯБРЬ																
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

ДЕКАБРЬ

День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

ЯНВАРЬ																
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

ФЕВРАЛЬ																
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

МАРТ																
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

АПРЕЛЬ

День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

МАЙ																
День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки		число	перед тренировкой		после тренировки	
понедельник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Вторник	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Среда	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Четверг	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Пятница	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															
Суббота	Самочувствие															
	Желание заниматься															
	Нагрузка и ее переносимость															
	Нарушение режима															
	Болевые ощущения															
	Пульс, уд/мин.															

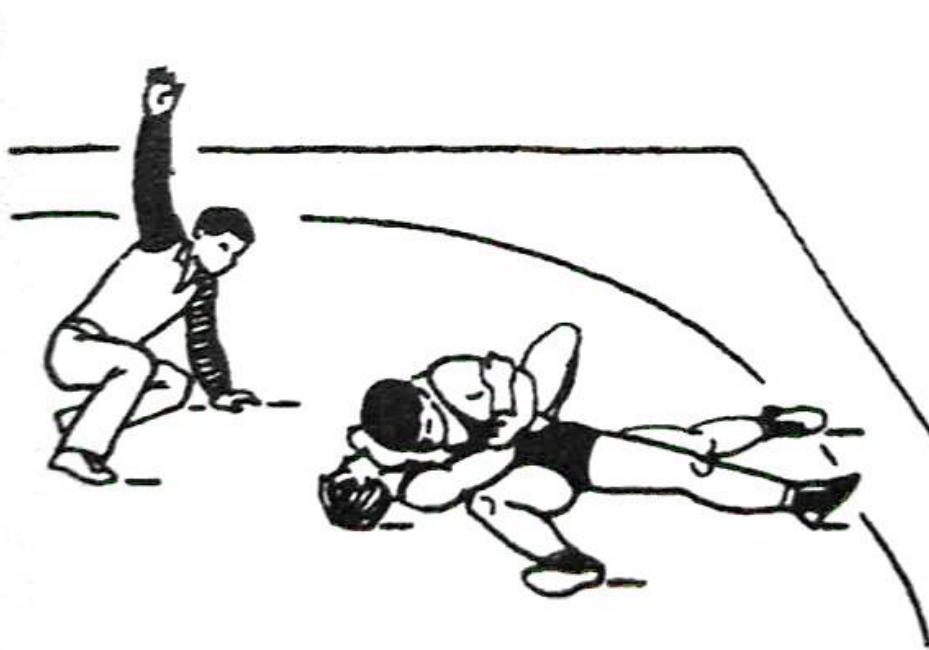
ИЮНЬ

День недели	Показатели наблюдения	число	перед тренировкой		число	перед тренировкой		число	перед тренировкой		число	перед тренировкой		число	перед тренировкой		
понеделник	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																
Вторник	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																
Среда	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																
Четверг	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																
Пятница	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																
Суббота	Самочувствие																
	Желание заниматься																
	Нагрузка и ее переносимость																
	Нарушение режима																
	Болевые ощущения																
	Пульс, уд/мин.																

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

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

№ п/п	Этапы	Назначение	Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:
1.	Спортивно-оздоровительный этап (СО)	На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.	<ul style="list-style-type: none"> - достижение занимающимся такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности; - адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки; - обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.
2.	Этап начальной подготовки (НП).	На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой; - укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; - овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; - подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
3.	Учебно-тренировочный этап (УТ)	<p>УТ состоит из двух подэтапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения), - этапа углубленной спортивной специализации (3-4-й год обучения). <p>Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.</p>	<p><i>1-2-й год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств; - овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта; - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы; - приобретение навыков в организации и проведении соревнований. <p>Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.</p> <p><i>3-4-й год обучения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок; - совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта; - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
4.	Этап спортивного совершенствования (СС)	Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.	<ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств; - прочное овладение базовой техникой и тактикой вида борьбы; - совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики; - повышение надежности выступлений в соревнованиях; - освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.
5	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.	В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности борцов осуществляется преимущественно в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов по индивидуальным планам.



ЧИСТАЯ ПОБЕДА!
ЧИСТАЯ ПОБЕДА!

Литература:

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
2. Степанов Т.И. Юный борец. – М.: «Физкультура и спорт», 1955. – 127 с. ил.
3. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с. ил.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учеб. Для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. Учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 400 с.: ил. – (Спорт).
6. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики (И.И.Иванов, А.С.Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика). Греко-Римская борьба: 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.
7. Пахрамович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «УРАЛ-Пресс Лтд», 1993. – 304 с.

