Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской

Принята
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской
Протокол № 1
«25» января 2021 года

Утверждаю
Директор
МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской
_____ Р.А. Быков

Программа спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)

Срок реализации программы – 7 лет

ст. Полтавская, 2021 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба дисциплина вольная 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 РФ от 27 марта 2013 г. № 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.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки борцов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 7-летний срок реализации.

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года.

Программа предназначена для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по вольной борьбе.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

-программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

-индивидуализация спортивной подготовки;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1. Пояснительная записка……..…. 4
1.1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и его отличительные особенности 4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса 5
1.3 Задачи на этапах многолетней подготовки……... 6
2. Нормативная часть……...… 9
2.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки …. 9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба 10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба 11
2.4. Режим тренировочной работы 12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по вольной борьбе 14
2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 20
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 21
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 24
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки 24
2.10. Структура годичного цикла 25
3. Методическая часть……. 31
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, требования к технике безопасности 31
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 35
3.3. Планирование спортивных результатов 36
3.4. Перечень тренировочных сборов…… 38
3.5. Характеристика организации тренировочного процесса……. 40
3.6 План по теоретической подготовке ……. 42
3.7 Средства для совершенствования физической подготовки борца (упражнения)..... 45
3.8.Методические рекомендации …… 68
3.9 Психологическая подготовка …… 69
3.10 Восстановительные мероприятия ……. 71
3.11 Судейско-инструкторская практика ……. 72
4. Система контроля и зачетные требования.……... 73
4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность……. 73
4.2 Критерии оценки сдачи нормативов …… 74
4.3 Обязательная техническая программа …… 76
5. Информационное обеспечение программы (список литературы) …….. 77

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и его отличительные особенности

Вольная борьба (англ. Freestylewrestling,фр. Lutte libre) - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе удары запрещены. В обоих видах борьбы (в греко-римской борьбе и вольной) запрещены: замок «ножницы», когда ноги скрещиваются вокруг шеи соперника, удушающие приёмы (но захват за шею, без удушения, разрешён), приём Нельсон, запрещено тянуть друг друга за волосы, уши, половые органы, щипаться, кусаться, наносить любые удары, атаковать глаза, давить локтем или коленом в область живота, хватать и удерживать одежду, а также разговаривать в ходе поединка, запрещены также выкручивание рук более чем на 90 градусов, наложение «замков» руками на предплечья, захват головы или шеи противника двумя руками. Во время поединка нельзя хватать противника за трико, держаться за ковёр, касаться лица соперника между бровями и линией рта. Запрещается также дожимать противника с моста на лопатки, ударяя его при этом или удерживая голову двумя руками; бросать соперника перед собой, если он находится в вертикальном положении вниз головой; нажимать на его тело локтями и коленями; делать резкие отгибания головы; проводить болевые приёмы на суставах; умышленно ударять ребром ботинок по ногам противника, наступать на его ноги.

Вольная борьба - это симбиоз силы, мощности, напора, выносливости и в то же время быстроты, ловкости, гибкости.

Борьбу, как физическое упражнение, знали еще с давних времен. Подобные состязания были включены в программу олимпийских древних игр, например, в пятиборье (пентатлон). Европейские страны, в XVIII в. практиковали такие гимнастические системы, где вместе с другими различными физическими упражнениями была обязательно и борьба. Большое развитие этот силовой вид получил во Франции. Потом классическая борьба распространилась и во всех государствах Западной Европы. И это было благодаря частым выступлениям борцов-профессионалов из Франции. Техника их борьбы напоминала ту технику, которую культивировали в Древней Греции и Риме, поэтому ее называли греко-римская уже в те годы.

История зарождения и развития вольной борьбы начисляется десятилетиями. Свое наименование «вольная» борьба получила потому, что в ней было отличие от классической борьбы, менее ограниченными правилами. И непосредственно в правилах вольной борьбы, единоборцу предоставлялась большая свобода выборов тактических приемов для победы спортсмена.

Вольная борьба появляется на спортивной международной арене гораздо позже, чем греко-римская. Родиной вольной борьбы считают Англию. Спустя некоторое время, вольная борьба появляется в Соединенных Штатах, где и начинает активно развиваться в двух направлениях – как культ профессионалов и как, собственно, вид единоборства.

На профессиональных коврах практиковались самые дикие и невероятные приемы: болевые приемы, вывертывания суставов и пр. Разумеется, профессиональные борцы зачастую симулировали такие зверства, чтобы подогреть интерес зрителя к схваткам на ковре. Более корректно вольную борьбу стали культивировать в колледжах и университетах Америки, где называли этот вид борьбы « любительской вольно-американской борьбой».

В программу Олимпийских игр вольная борьба включена с 1904 г. Чемпионаты Европы по вольной борьбе проводятся - с 1928 г.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. *FILA*). С того же года она проводит чемпионаты мира (FILA Wrestling World Championships). Сборная Советского Союза долгие годы подряд соперничала с лучшими американскими борцами. Другие страны, где вольная борьба стала наиболее популярна – это Турция и Иран.

К 1980-м годам в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах. В настоящее время ведущими странами по вольной борьбе являются: США, Турция, Россия, Азербайджан, Иран, Грузия, Япония.

Развитие вольной борьбы как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям борцов.

Перед занимающимися вольной борьбой ставятся цели физического воспитания, подготовки к схватке и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой.

Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лежа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжелой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Вольная борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение - все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность. Вольная борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения вольной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки тренировочного этапа в период прохождения ими спортивной подготовки в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения спортсмена в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма борцов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия вольной борьбой могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки.

В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий вольной борьбой. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий борьбой.

В процессе подготовки юных борцов чрезвычайно важное значение придается разносторонней физической подготовленности, гармоническому развитию основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств и разносторонняя физическая подготовленность борца, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики.

Схватки борцов быстротечны. Для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности. Квалифицированного борца отличает умение рационально действовать в трех режимах работы мышц: преодолевающем, уступающем и удерживающем, – и чередовать предельные мышечные нагрузки с расслаблением.

Как и во всех видах единоборств, в борьбе огромное значение имеет постановка дыхания. Поэтому немало времени на тренировках борцов отводится бегу: забеги на 5, 10 и более километров и спринтерские дистанции, бег в рваном ритме, челночный бег.

Очень многое зависит от гибкости, проявлять которую борцу приходится и при статических, и при динамических режимах работы мышц. Необходимо иметь эластичные и «крепкие» лимфатические и кровеносные сосуды, суставы и связки.

Чрезвычайно важны для борца акробатические навыки и отменная координация движений, которые выполняются в трех плоскостях и, как правило, имеют сложные траектории и различные амплитуды. По ходу поединка спортсменам приходится часто менять захваты и позиции.

Особое место в арсенале борца занимают специальные приемы, позволяющие вывести соперника из равновесия и при этом самому сохранить устойчивость при разных положениях тела и совершенно неожиданных ситуациях на ковре.

От борца также требуется мгновенная реакция, способность предельно концентрировать и правильно распределять свое внимание, сохранять инициативу, точно оценивать и предугадывать ситуацию на ковре, своевременно принимать правильные решения, сводя к минимуму преимущества соперника. Немаловажно умение спортсмена заманить соперника в «ловушку» при помощи разнообразных приемов.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

1.3 Задачи на этапах многолетней подготовки

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядов, званий, стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового тренировочного плана, определенного данной спортивной группе.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

1) биологические колебания функционального состояния;

2) направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

3) текущее состояние тренированности спортсмена;

4) меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;

5) индивидуальные темпы биологического развития.

Специфика спортивной подготовки вольных борцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки вольных борцов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма борцов, необходимых для достижения соревновательного результата.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации): начальной специализации, углубленной специализации;

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

<u>Этап начальной подготовки</u>

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

<u>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</u>

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

Для достижения основной цели подготовки вольных борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

на этапе начальной подготовки:

1) укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств занимающихся;

2) овладение основами техники и тактики вольной борьбы;

3) выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;

4) привитие устойчивого интереса к занятиям вольной борьбой;

5) воспитание черт спортивного характера;

на тренировочном этапе:

1) дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;

2) повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

3) дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы;

4) приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

5) достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

6) профилактика вредных привычек и правонарушений.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.

Система спортивной подготовки включает в себя следующие процессы: организационно-управленческий процесс, система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов, тренировочный процесс, соревновательный процесс, педагогический процесс, процесс научно-методического сопровождения, процесс медико-биологического сопровождения, процесс ресурсного обеспечения.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению педагогического совета, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при разрешении врача.

2. Нормативная часть

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ ст. Полтавской использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Обеспечение выполняется на основании разработанных спортивной школой Порядка приема и Правил приема.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Для зачисления лиц моложе 10 лет, необходим допуск врача и решение тренерского совета.

На тренировочный этап подготовки - здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования Программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

Возраст занимающихся определяется датой рождения на начало тренировочного года.

Перевод по годам обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при наличии положительной динамики роста спортивных показателей и способностей к освоению Программы соответствующего года и этапа подготовки с учетом выполнения требований, изложенных в Стандартах спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Нормативные требования к длительности этапов подготовки, наполняемости групп, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст и количественный состав лиц для
зачисления на этапы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12 - 15

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Спортивная подготовка занимающихся отделения вольной борьбы включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая и психологическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно техническо-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице № 2

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки в вольной борьбе

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18-23	21-27
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для проведения схваток должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Вольная борьба относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в вольной борьбе является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в вольной борьбе - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные схватки могут быть:

1) тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);

2) контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);

3) основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в вольной борьбе делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами и без таковых, по круговой системе или по смешанной системе.

Соревнования по вольной борьбе проводятся в определенных возрастных группах:

мальчики (до 16 лет), юноши (до 18 лет), юниоры: 18-20 лет, взрослые - 20 лет и старше, по установленным ФИЛА весовым категориям:

- мальчики 15 весовых категорий;
- юноши 10 весовых категорий;
- юниоры 8 весовых категорий;
- взрослые 7 весовых категорий у мужчин и 9 весовых категорий у женщин.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта вольная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

К основным требованиям к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку относится:

1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

2) соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, что позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью.

Таблица № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта вольная борьба

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательные схватки	8-12	8-12	14-38	14-38

2.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. Начало тренировочного года – 1 сентября.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся, сдачи контрольных нормативов;

3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать

реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

1) работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

2) одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

3) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития вольной борьбы, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по вольной борьбе – взрослые, молодежь, юниоры, юноши, мальчики разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по вольной борьбе, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и план годичного цикла спортивной подготовки определяются таблицами 4 и 5.

Таблица № 4

План годичного цикла спортивной подготовки
на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Теоретическая подготовка	19	26	26	26	26	19	19
Общая физическая подготовка	153	187	187	135	135	106	106
Специальная физическая подготовка	50	84	84	120	120	168	168
Техническая подготовка	31	84	84	83	83	100	100
Тактическая подготовка	50	66	66	78	78	100	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	19	19
Участие в соревнованиях	-	5	5	16	16	25	25
Психологическая подготовка	3	5	5	10	10	31	31
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	3	9	9	36	36	44	44
Тестирование и контроль	3	5	5	10	10	12	12

Таблица № 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	9	12	12	15	15
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-6	5-6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	624	780	780
Общее количество тренировок в год	158	208-260	208-260	208-312	260-312	260-312

* На основании постановления главы администрации муниципального образования Красноармейский район №3673/1 от 18.12.2008 «О введении системы оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта Красноармейский район» общегодовой объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа первого года освоения программы может быть сокращен до 25 %.

Обязательность работы по индивидуальным планам устанавливается на этапе совершенствования спортивного мастерства. При объединении в одну группу занимающихся различных этапов подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с данной программой.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по вольной борьбе

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, медицинским учреждением по месту прописки обучающегося в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки.

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании справки о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины и допуске к занятиям спортом.

В дальнейшем оценка состояния здоровья борцов МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской проводится один раз в год.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации (Минздрав России) от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- 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 травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

В рамках спортивной подготовки МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской осуществляет контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

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

Многолетняя подготовка борцов должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения спортивных нормативов.

Возрастные особенности детей и подростков характеризуются следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

1) 7 лет – конец периода первого детства;

2) 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства).

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков; с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет с 85-90 ударов в минуту, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 летних частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок отражена в таблице № 6

Таблица № 6

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	ударов за 10 секунд	ударов в минуту
1	2	3
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	26-29	156-174

Средняя	22-25	132-150
Малая	18-21	108-126

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице № 7

Таблица № 7

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

У девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения росто-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий вольной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

1) уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

2) развитая способность к проявлению волевых качеств;

3) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

4) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

5) развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

6) способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в вольной борьбе и требующие преимущественного развития, представлены в Таблице 8.

Таблица № 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная 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.

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры и другие.

Для начинающих борцов основными могут быть первенство МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской, первенство МО, края.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

1) соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

2) соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

3) выполнение плана спортивной подготовки;

4) прохождение предварительного соревновательного отбора;

5) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

6) соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам.

Максимальное количество соревнований по этапам подготовки представлены в таблице № 9

таблице № 9

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество соревнований в месяц
Этап начальной подготовки	1	1
	2	2
	3	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	4
	2	5

	3	6
	4	6

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в схватках и индивидуальном обучении.

Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях. Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием:

1) оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

2) спортивной экипировкой;

3) проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,

4) питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

1) наличие борцовского зала;

2) наличие тренажеров;

3) наличие раздевалок, душевой;

4) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

5) обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 10, №11. В целях обеспечения спортсменов спортивной экипировкой пользоваться табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский	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 2 х 3 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		
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

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Таблица № 11

Минимальные перечень обеспечения спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	Срок эксплу-атации (лет)	кол-во	Срок эксплу-атации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	-	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	-	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской по программе спортивной подготовки по вольной борьбе является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице № 13 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 12

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов	Кол-во человек в группе	Условия зачисления
Этап начальной подготовки	Весь период	15-20	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	12-15	Выполнение контрольных нормативов
	Свыше года		Выполнение контрольных нормативов, 3 юн. – 1 разр

Таблица № 13

Требования к комплектованию и наполняемости групп
по этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подго-товки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество заним-ся в группе	Максимальное количество заним-ся в группе	Максимальное количество заним-ся при совмеще-нии групп*
НП	1	10	10-11	15	20	35
НП	2	10	11-12	15	20	30
НП	3	10	11-13	15	20	30
ТЭ	1	12	12-14	12	15	27
ТЭ	2	12	13-15	12	15	26
ТЭ	3	12	14-16	12	15	26
ТЭ	4	12	15-17	12	15	26

Примечание.

* при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Часов в год	30	30	50-60	70-90
Тренировок в год	15	15	17-25	24-30

Индивидуальное планирование подготовки борцов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

1) цели, задачи, подготовки;
2) системы мероприятий;
3) ресурсное обеспечение;
4) механизм реализации;
5) контроль и управление программой;
6) ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности борцов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности борцов. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки.

Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро – и мезоцикла.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле вольной борьбы представлен в таблице № 14

Таблица №14

№ п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.10. Структура годичного цикла

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в вольной борьбе важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

1) взаимосвязью различных сторон подготовки борцов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

2) соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

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

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

Для последующих групп (2-й и 3-й годы тренировок - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы тренировок - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Годичный цикл

Макроциклы (периоды)

Подготовительный:	**Соревновательный:**	**Переходный:**
Строится на основе упражнений, создающих физические, технические и психологические предпосылки для последующей специальной тренировки. (около7 месяцев)	*Направлен на дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности (около 4,5 месяцев)*	*Направлен на полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также поддержание на определенном уровне тренированности (1,5 месяца)*

Этапы

Общеподготовительный	**Специально-подготовительный**
Направлен на повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых технических и психологических качеств (4месяца)	*Направлена на повышение специальной работоспособности, развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе (3 месяца)*

Этапы

Отборочно-подготовительный	**Этап основных соревнований**
Принимают участие в контрольных и отборочных соревнованиях (2 месяца)	*Принимают участие в основных и главных соревнованиях по регламентированной программе соревнований (1,5 месяца)*

Микроциклы (недельные циклы)

Предсоревновательный	Соревновательный	Послесоревновательный
Направлен на повышение или снижение нагрузки	*Строится с учетом режима предстоящих соревнований*	*Имеет разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность*

В *переходном периоде* (июль-август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл в тренировочных группах (3-й и 4-й годы тренировок) носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный. Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительными и соревновательными периодами в каждом из этих циклов.

При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором – более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки борцов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса борцов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). В подготовительном периоде у борцов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки.

При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсменов.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке борцов-вольников являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности борцов к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки борцов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей борцов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса борцов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке борцов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки борцов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке борцов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке борцов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочногопроцесса вольников, состоящих из отдельных занятий.

Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса спортсменов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

В подготовке борцов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма борцов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (обще подготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсменов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Пример построения базового микроцикла для борцов 13-16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

Контрольно-подготовительные мероприятия можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по вольной борьбе в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие мероприятия - их содержание зависит от особенностей подведения борцов к соревнованиям.

Восстановительные мероприятия - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные мероприятия - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в вольной борьбе.

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный обще подготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Таблица № 15

Примерный план годичного цикла

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по этапам подготовки						
	Начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап (ТЭ)			
	1	2	3	1	2	3	4
1.Общая физическая подготовка	256	341	341	103	103	112	131
2. Специальная физическая подготовка				120	120	131	153
3. Технико-тактическая подготовка	41	107	107	218	218	281	328
4. Теоретическая подготовка	9	12	12	28	28	31	39
5. Соревновательная подготовка				33	33	44	55
6. Инструкторская и судейская практика				10	10	19	22
7. Контрольные испытания	3	4	4	4	4	2	2
8. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	3	4	4	4	4	4	6
Итого:	312	468	468	520	520	624	728

3. Методическая часть

В Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований, требования к технике безопасности

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта

занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировочных занятиях рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Таблица № 16

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

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

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

Таблица № 17

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	***Стойка***	***Партер***
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Такой расклад времени распределения времени на различные виды заданий наиболее продуктивно при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах).

Начиная с 3-го года процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы в общеобразовательной школе и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением

восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

В основу отбора материала для начальных тренировок (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

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

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно- тренировочных занятий.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Травмы при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и

характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер - преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по вольной борьбе.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Занимающиеся перед проведением занятия должны надеть спортивную форму, начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером, проверить надежность оборудования и спортивной экипировки, строго соблюдать дисциплину.

Во время тренировочного занятия содержание требования безопасности следующее: не выполнять упражнений без заданий тренера, во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения, вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера, по сигналу тренера прекратить тренировочное занятие, при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

По окончании занятий необходимо убрать в отведенное место спортинвентарь, вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним), принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, переодеться в чистую, сухую одежду.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, администратор тренировочного процесса, старший тренер и тренеры сборной команды Красноармейского района.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Непременным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Наконец, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по вольной борьбе.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 часов, в тренировочных группах - 3 часов.

Залог постоянного роста тренированности, а, следовательно, и результатов – планомерное и целенаправленное повышение тренировочных нагрузок. Возможно два направления.

Первый – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае возможны и целесообразны ежегодные приросты объема на 12-15% в первые 1-3 года тренировки и на 6-8 % в последующие годы, а интенсивности – соответственно на 6-8 и 4-6 %.

Второй вариант – поочередное повышение этих показателей, т.е. в один год или период тренировки повышается преимущественно объем, в другой – интенсивность. В этом случае увеличение объемов тренировки возможно до 30-35% (при незначительном увеличении или стабилизации интенсивности), а интенсивности, на фоне постоянного объема, - до 12-20%.

Ежегодный рост объема и интенсивности целесообразен только тогда, когда спортсмен начинает сезон со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Тренер всегда должен знать, усваивает ли спортсмен предлагаемую ему нагрузку (особенно интенсивность).

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку.

Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

3.3. Планирование спортивных результатов

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий тренировочный год.

При составлении плана рекомендуется учитывать, как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших борцов – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

Спортивные достижения в вольной борьбе выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям вольной борьбой. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий вольной борьбы. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов;

- степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности, мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений;

- эффективность системы подготовки спортсменов - зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в вольной борьбе;

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп тренировочного и начального этапов в зависимости от квалификации спортсменов и основных соревнований.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней

физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

3.4. Перечень тренировочных сборов

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Перечень
тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной	Этап начальной подготовки	
1. *Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям*				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в 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
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

	образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.5. Характеристика организации тренировочного процесса

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- участие в тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются тренировочные 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 урока). При проведении

теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются для формирования борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным процессам в организме спортсменов.

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

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом. Проведение занятий по вольной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также

санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

На основании нормативной части программы в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, лекции в течение 10-15 мин).

таблица №18

3.6. Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
I. Теоретическая подготовка			
1.1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2
1.2. Спортивная борьба в России	2	2	2
1.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	2	2
1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	2	2
1.5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2
1.6. Морально-психологическая подготовка	7	12	12
1.7. Физическая подготовка борца	1	2	2
1.8. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	2	2
1.9. Основы техники и тактики в вольной борьбе	1	1	1
1.10. Правила соревнований по вольной борьбе		2	2
Всего часов	18	29	29
2. Практическая подготовка:			
2.1. Общая физическая подготовка	160	192	170
2.2. Специальная физическая подготовка	56	83	80
2.3. Технико-тактическая подготовка	75	108	117
2.4. Восстановительные мероприятия	-	-	12
2.5. Участие в соревнованиях	3	4	8
Всего часов	294	387	387
Итого часов	312	416	416

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет.

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

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135, 180 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

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

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и

совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

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

Занятие	*Стойка*	*Партер*
45 мин	14 -15 мин	5 - 6 мин
90 мин	38 - 50 мин	12 - 16 мин
135 мин	70 - 83 мин	24 - 27 мин
180 мин	90 -115 мин.	30 - 45 мин

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

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

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

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

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

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

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

3.7.Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов тренировок)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.
Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки,* стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседания ми; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких пред-метов сводом стопы;

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

ж) *дыхательные упражнения,* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево- вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с

одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпадами в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; тс же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним

концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в

ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

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

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

е)упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг

головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после

вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

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

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

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;

спрыгивание на дальность и точность;

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

ж) упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных

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

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

Гребля на народных лодках.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед,

ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (табл. № 19).

В табл. № 20 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться обеими руками правого плеча партнера. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» - коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б16.

Таблица №19

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35

6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40
1	Левое бедро	11	35	36	52
2	Левая голень	12	37	38	54
3	Правое бедро	13	39	40	55
4	Правая голень	14	41	42	56

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

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

Игры в блокирующие захваты

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

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

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой,

коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. № 20) они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-17); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

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

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

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

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

Таблица №20

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72

7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	64	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

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

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

Рук с головой - спереди, сверху.

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

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

Шеи и туловища - спереди, сбоку.

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

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

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками - голова изнутри, снаружи.

Игры в теснения

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;

2) в соревнованиях участвуют все учащиеся;

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

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

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

Исходные положения

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;

- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Перевороты скручиванием

- *захватом дальних руки и бедра снизу - спереди.* Атакуемый- в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

- *захватом скрещенных голеней*. Атакуемый - на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

- *захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).* Атакуемый - в высоком партере; атакующий – сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

- *захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной* . Атакуемый - на животе; атакующий – сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад- в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

- *захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.* Атакуемый - в высоком партере; атакующий – сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальние руку и ногу в сторону.

- *Захватом на рычаг, прижимая голову бедром.* Атакуемый - в высоком партере; атакующий – сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

- *захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу – изнутри* .Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед – в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной руки и туловища.

- *захватом двойного скрещения голеней*. Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту. Контрприем: выход наверх выседом.

- *захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу - изнутри*. Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с (подножкой).

- *захватом дальней руки и голени*. Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад – в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

- *захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимакя руку бедрами.* Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

- *захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром*. Защита: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

- *захватом разноименного запястья снизу – сзади.* Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

- *захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.* Атакуемый в высоком партере; атакующий сзади- сбоку. *Защиты*: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

- *захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.* Атакуемый - на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

- *захватом руки на ключ и дальней голени.* Атакуемый - на животе; атакующий сверху , грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад – в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону.

- *захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром.* Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Перевороты переходом

- *захватом шеи сверху и бедра изнутри*. Атакуемый - в высоком партере; атакующий сзади- сбоку. Защиты: выпрямлять захваченную ногу, лечь на живот и

передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу наклонить туловище в сторону атакующего.

- *с ключом и зацепом одноименной ноги.* Атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

- *захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной ноги.* Атакуемый - на животе; атакующий – со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

- *захватом скрещенных голеней*. Атакуемый - на животе; атакующий со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

- *захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами).* Атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу. Упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

- *зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).* Атакуемый - на животе; атакующий – на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

- *захватом стопы снизу – изнутри и одноименной руки.* Атакуемый - на животе; атакующий – сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника. Выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты перекатом

- *захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром*. Атакуемый - в высоком партере; атакующий – сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, оставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

- *захватом на рычаг с зацепом голени*. Атакуемый - в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

- *обратным захватом дальнего бедра.* Атакуемый - в высоком партере; защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

- *захватом дальней голени двумя руками.* Атакуемый - на животе; атакующий – сбоку, спиной к голове противника. Защита: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты накатом

- *захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.* Атакуемый - в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки разноименной ноги. Бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

- *захватом разноименного запястья между ног.* Атакуемый - на животе; атакующий – сбоку, грудью к противнику. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

- *захватом руки на ключ и голени.* Защита: упереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Переворот разгибанием

-захватом головы (прижимая голову к груди). Защита: снять руку с головы и встать в положение высокого партера. Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

-захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

- (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

-захватом шеи из-под плеча с зацепами ног. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

-захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

-захватом руки рычагом с зацепом ног. Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь па живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

-захватом дальней голени с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

-захватом дальней руки сверху - изнутри с ножницами. Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

Приемы борьбы в стойке

Сваливания сбиванием

-*Захватом ног.* Соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

- *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Атакуемый в высокой стойке; атакующий в низкой. Защита: упереться рукой в голову

Броски наклоном

- *захватом руки с задней подножкой*. Атакуемый в высокой стойке; атакующий в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

- *захватом руки и туловища с подножкой*. Атакуемый - в средней одноименной стойке; атакующий - в средней одноименной стойке. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

- *захватом ног.* Атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

- *захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.* Атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

- *захватом туловища и бедра сбоку*. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок отбивом захватом рук сверху.

- *захватом шеи и бедра сбоку.* Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б)присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху разноименной руки снизу.

- *захватом разноименной руки и бедра сбоку.* Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом).

- *захватом разноименной руки и ноги.* Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

- *захватом шеи и разноименной ноги.* Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

- *захватом одноименной ноги изнутри.* Защиты: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

- *захватом туловища и одноименного бедра изнутри.* Защита: упираясь руками в голову отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад – в сторону.

- *захватом руки с отхватом.* Защиты: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад – в сторону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

- *захватом туловища и ноги с подножкой.* Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

- *захватом разноименной ноги с подножкой. Защиты: а)* захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

- *захватом руки и туловища с отхватом.* Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

- *захватом разноименной ноги с отхватом. Защиты: а)* захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски поворотом («мельница»

- *захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад – в сторону.

- *захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

- *захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* Атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защиты: а) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом, б) выпрямиться и захватить одноименную руку на шее; Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

- *захватом руки и туловища.* Защиты: а) не дать захватить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад – в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

- *захватом разноименной руки и ноги снаружи.* Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги.

- *захватом рук под плечи. Защита*: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

- *захватом одноименных руки и ноги изнутри.* Защиты: а) приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

- *захватом одноименных руки и разноименной ноги снаружи.* Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки , отставляя захваченную ногу назад.

Броски подворотом

- *захватом руки через плечо с передней подножкой.* Атакуемый - в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

- *захват руки и шеи с передней подножкой; борцы – в односторонней стойке.* Упираясь рукой в бедро. Выставить ногу вперед.

- *захват руки и ноги.* Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

- *захватом руки на плечо.* Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

- *захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги.* Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

- *захватом руки сверху с подхватом.* Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, с подсечкой.

- *захватом руки и ноги с подхватом.* Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с отбивом.

- *захватом руки и туловища с передней подножкой.* Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: а) перевод рывком за туловища с рукой; б) бросок прогибом захватом рук и туловища с подсадом (подсечкой).

- *захватом руки и туловища сбоку с подхватом.* Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

- *захват руки и шеи сверху.* Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

- *захватом одноименной руки туловища с подхватом.* Защита: а) захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Переводы рывком

- *захватом шеи сверху и разноименного бедра.* Атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защита: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать, захват; захватить ноги противника спереди.

- *захватом одноименной руки с подножкой.* Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

-*захватом ног.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

-*захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

- *одноименного плеча и бедра. Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.*

-*за руку с подножкой. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).*

- *за руку с подсечкой дальней ноги. Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) упереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.*

Бросок прогибом

- *Захватом руки и туловища с подножкой.* **Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.**

захватом шеи и бедра сбоку. *Защита: присесть и захватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.*

захватом руки и туловища с подножкой. Защита: присесть, отставляя йогу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой.

захватом руки и бедра сбоку. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Перевод нырком

-*захватом разноименных рук и бедра сбоку*, **борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.**

- *захватом ноги,* **атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.**

- *захватом разноименных рук и бедра сбоку*,: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

-*захватом ноги,* атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

-захватом руки и бедра. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

-захватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

-захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, упереться рукой в голову (грудь). Коптрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

-захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

-захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, упереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

-захватом ноги, защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) упереться руками в атакующего. Контрприемы:а)перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом
захватом бедра через руку.

-захватом туловища с подножкой, защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

- захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади.

Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку;

б) зажать руку и голову атакующего двумя руками.

Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

Сваливания сбиванием

- сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница). Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

- сваливание сбиванием захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри. Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

- сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

- сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

- сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаруэ/си. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливание скручиванием

- захватом руки и шеи с обвивом. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

- сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой. Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

- сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

-Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой).

Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

-Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги.

Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего.

-Удержание со стороны ног, дожим захватом ног.

Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру. Контрприем: выход наверх выседом.

-Удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).

Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

-Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа).

Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

-Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья.

Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

-Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

-Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища.

Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх выседом.

-Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой.

Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот.

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

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

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

Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

-Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

-Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

3.8. Методические рекомендации:

Многолетняя подготовка – единый процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а

продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

3.9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на занимающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001). Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности. Правильно организованная тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба. Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании. Под морально-политической готовностью мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни. Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;

- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;

- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

- состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;

- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;

- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юных спортсменов.

3.10. Восстановительные мероприятия

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В организациях, осуществляющих спортивную подготовку возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН РФ в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления

способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачами и осуществляются под их наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановление организма спортсмена – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы. При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно борец не желает тренироваться, проявляет вялость, апатию, раздражительность. Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата. Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание борца должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды. Физиологические нормы потребности юных спортсменов /13-17 лет/ в питательных веществах (в сутки в граммах) следующие: белки 110-140 г., из них: животные белки, растительные; жиры 100 г., из них 70 г. животные, 30 г. растительные; углеводы 500 г. Для борцов 18 лет и старше потребность в питательных веществах должна быть больше.

3.11. Судейско-инструкторская практика

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятия; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план тренировочного мероприятия.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть так же:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки,

судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность 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.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

На тренировочном этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

4.2. Критерии оценки сдачи нормативов
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	0 баллов
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	5,2 и меньше	5,3	5,4	5,5	5,6 и больше
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	9,2 и меньше	9,3	9,4	9,5	9,6
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)	7,2 и меньше	7,3	7,4	7,5	7,6 и больше
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	1:17 и меньше	1:18	1:19	1:20	1:21 и больше
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	3:06 и меньше	3:07	3:08	3:09	3:10 и больше
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	7:36 и меньше	7:37	7:38	7:39	7:40 и больше
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	7 и больше	6	5	4	меньше 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	19 и больше	18	17	16	меньше 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	23 и больше	22	21	20	меньше 20 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	9	8	7	6	меньше 6
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	6 и больше	5,8	5,5	5,2	меньше 5,2
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	5 и больше	4	3	2	меньше 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	175 и больше	170	165	160	меньше 160
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	55 и	50	45	40	меньш

		больше				е 40
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	6,5	6	5,5	5	меньш е 5
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	7 и больше	6	5	4	меньш е 4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	13 и больше	12	11	10	меньш е 10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	9 и больше	8	7	6	меньш е 6
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Приложение № 1				

Приложение № 1
к критериям оценки сдачи
нормативов ОФП и СФП
для зачисления или перевода на
программы спортивной подготовки

4.3. Обязательная техническая программа

Этап	техническая программа
Т-1	Базовые приемы **в стойке**: - перевод рывком за руку с подсечкой; - перевод нырком захватом руки и бедра; - сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног. Базовые приемы **в партере**: - переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени; - переворот забеганием захватом руки на «ключ»; - переворот накатом захватом туловища.
Т-2	Базовые приемы **в стойке**: - бросок наклоном захватом ног; - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»); - бросок подворотом захватом руки и шеи. Базовые приемы **в партере**: - переворот скрестным захватом голеней; - переворот переходом «ножницами» с захватом подбородка; - переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром («петля»).
Т-3	Базовые приемы **в стойке**: - бросок вращением захватом руки сверху; - бросок прогибом захватом руки и туловища; - передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Базовые приемы **в партере:** - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра; - бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги; - выход наверх выседом.
Т-4	- бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище; - переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год, декабрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколах приема нормативов. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 145.

2. «Борьба вольная», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, Д.Г.Миндиашвили, А.П.Купцов. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.

3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. /В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.

4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М.: Издательство Юрайт, 2018.

5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

6. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений., Минск, Харвест, 2009.

7.Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009.