

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» города Советска

Утверждаю
директор МБУ ДО «ДЮСШ» г. Советска
И.Н. Кравченко
приказ № 85/1-к от «31» августа 2018 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся в группах: от 7 до 18 лет.
Нормативный срок освоения программы: 11 лет.

РАЗРАБОТЧИК

Тренер-преподаватель
Белокуров Владимир Иванович

Программа рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ»
от «31» августа 2018 года
протокол № 3

г. Советск
2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа для ДЮСШ по греко-римской борьбе составлена на основе типовой учебной программы для ДЮСШ и в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по греко-римской борьбе отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основной целью спортивной школы является удовлетворение потребностей детей в области физического воспитания, создание необходимых условий для физического развития детей, формирование здорового образа жизни.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Цель - физическое воспитание подростков, развитие их морально – волевых качеств средствами борьбы.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области спорта в целом;
- обучить навыкам и приемам, применяемым в Греко-римской борьбе на уровне компетентности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать и развивать морально - волевые качества;
- совершенствовать двигательные навыки.
- развивать и расширять функциональные возможности;
- организма подростка (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.
- прививать интерес к систематическим занятиям борьбой;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях борьбой.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;
- подготовку инструкторов-преподавателей и судей по Греко-римской борьбе.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных борцов проходит в форме учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

Формой подведения итогов реализации программы является Участие учащихся в городских и областных соревнованиях по Греко-римской борьбе .

1.1. Основные принципы работы

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками борьбы от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми

отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

2. Структура и содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в борьбе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий Греко-римской борьбой на организм детей. Судейство, расстановка.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); и др.

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад 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 и др.

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

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

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже 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; тоже в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч 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 покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; др.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувьрки с палкой (вперед и назад); перебаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

Упражнения с теннисным мячом: броски Или 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);

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 подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес 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 поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

Упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес 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.

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, 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 верх (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 (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стене (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 метра 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), и др.;

На кольцах и перекладине подтягивание с разным хватом (ладони 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.;

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;

На бревне: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

На козле и коне опорные прыжки через снаряды разной высоты;

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иррегулярной, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

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 руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо;

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,

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,

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,

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; лежачий манекен 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; лежачий партнер 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.

4. Техничко-тактическая подготовка

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; выходы в упор лежа вправо, влево; подтягивания, лежачий партнер на животе, отжимания волной в упор лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежачий партнер на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежачий партнер 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, рынок и т.п.).

Техника борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. контрприемы
- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;

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

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногами, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ»

Одной рукой сзади

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

Двумя руками сзади

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

Одной рукой спереди

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

Двумя руками сбоку

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

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

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

Рывком за плечи

Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рынком

Перевод рывком за руку:

Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рынком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

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

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рынком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броска поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рынком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2 Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рынком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

5. Подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

Соревнования знаний в правилах соревнований.

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

6. Зачетные требования

По общей физической подготовке

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

По специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

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

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

По психологической подготовке

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

По теоретической подготовке

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

7. Теоретическая подготовка.

Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и

закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в борьбе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий Греко-римской борьбой на организм детей. Судейство, расстановка.

8. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

8.1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных 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), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены., отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом;

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад 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 (педальное); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками; и.п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса хватом туловища сзади

Упражнения для ног в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см., приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

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

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с поднимание на носки; наклоны туловища в право, 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; тоже в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойки руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенного на полу нитями, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение бокам руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч 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 покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

Упражнения для комплексного развития силы: игры в блокирующие захваты и упоры; игры в теснения; игры в перетягивания; игры за овладения обусловленным предметом; игра с прорывом через строй из круга;

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

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

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – повороты на 360°; перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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);

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 подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

Упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенес 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.

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке упражнения на равновесие — стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, 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 верх (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 (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

На гимнастической стенке передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра 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.;

На кольцах и перекладине подтягивание с разным хватом (ладони 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.;

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;

На бревне: ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

На козле и коне опорные прыжки через снаряды разной высоты;

9. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иррегулярно быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

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 руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; повороты 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

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.

10. Техничко-тактическая подготовка

Основные, положения в борьбе

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

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

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

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

При захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

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

При захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

При захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

При захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

При захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

При захвате шеи с плечом сверху

а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, ступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

При захвате туловища двумя руками спереди – приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

При захвате туловища рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно опереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

При захвате одноименной руки туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

4.1. в учебно-тренировочных группах 5 годов обучения

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Захваты:

а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;

б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться гой в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) сбивание в сторону переворота;

в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

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

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

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

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

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища;

б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

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

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

Контрприемы:

а) выход навверх переворотом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка:

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

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

Контрприемы: переворот через себя захватом шеи

Перевороты скручиванием за себя захватом сбоку одноименного предплечья снизу подбородка

Защиты:

а) отвести руку вперед – в сторону;

б) отставить ногу за атакующего

контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища:

Защиты:

а) прижать к дальнему бедру туловище;

б) упереться рукой и ногой в сторону переворота;

Контрприемы: выход на верх выседом захватом разноименного запястья

Перевороты забеганием

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

Защиты:

а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему

контрприемы: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы:

Защиты:

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

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партера

Перевороты забеганием

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри:

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

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

контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки через плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом:

Защиты:

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

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

в) освободиться от захвата выседом

контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки через плечо и шею

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища:

Защиты:

- а) прижать свое туловище к дальнему бедру;
- б) лечь на бок грудью к атакующему и, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего

контрприемы:

- а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;
- б) переворот через себя выседом захватом запястья
- в) накрывание отбрасыванием

Переворот перекатом захватом туловища спереди:

Защиты:

- а) выставить захватываемую за предплечье руку;
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер

контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот через себя захватом руки через плечо

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху:

Защиты:

- а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра;

контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча:

Защиты:

- а) отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

11. Подготовка и участие в соревнованиях

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

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

12. Инструкторская и судейская практика

для учебно-тренировочных групп 5 годов обучения

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; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

— приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-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 соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

— изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе;

— освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил равенства баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра

.13. Зачетные требования

для учебно-тренировочных групп 5 годов обучения

По общей и специальной физической подготовке

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

По технико-тактической подготовке

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

Иметь в своем арсенале 8—10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов, как в стойке, так, и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

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

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в «зоне пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партере с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий, за ковер, учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием:

а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;

б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

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

По теоретической подготовке

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

Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочных групп 5 год обучения

Общая физическая подготовка	
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	
<u>Упражнения для рук и плечевого пояса</u>	
<u>Упражнения для туловища</u>	
<u>Упражнения для ног</u>	
<u>Упражнения для рук, туловища, ног</u>	
<u>Упражнения для формирования правильной осанки</u>	
<u>Упражнения на расслабление</u>	
<u>Дыхательные упражнения</u>	
<u>Упражнения для комплексного развития силы</u>	
<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	
<u>Со скакалкой</u>	
<u>С гимнастической палкой</u>	

<u>Упражнения с теннисным мячом</u>	
<u>Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.):</u>	
<u>Упражнения с гантелями (вес 1 кг.)</u>	
<u>Упражнения со стулом</u>	
<i>Упражнения на гимнастических снарядах</i>	
<u>На гимнастической скамейке</u>	
<u>На гимнастической стенке</u>	
<u>На кольцах и перекладине</u>	
<u>На канате и шесте</u>	
<u>На бревне</u> ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;	
<u>На козле и коне</u> опорные прыжки через снаряды разной высоты	
Специальная физическая подготовка	
<u>Акробатические упражнения</u>	
<u>Упражнения для укрепления мышц шеи</u>	
<u>Упражнения на мосту</u>	
<u>Упражнения в самостраховке</u>	
<u>Имитационные упражнения</u>	
<u>Упражнения с манекеном</u>	
<u>Упражнения с партнером</u>	
Технико-тактическая подготовка	
<i>Основные, положения в борьбе</i>	
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойке</i>	
атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках	
атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках	
атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках	
<i>ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в партере</i>	
атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног	
атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы со стороны ног	
атакуемый в партере (высоком, низком) — атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.	
<i>Элементы маневрирования</i>	
<u>Маневрирование</u> в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов	
<u>Маневрирование</u> с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват	
<u>Маневрирование</u> с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником	
<u>Маневрирование</u> с задачей осуществить свой захват	
<u>Маневрирование</u> с задачей перейти с одного захвата на другой	
<u>Маневрирование</u> с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема	
<u>Маневрирование</u> элементами заданного способа выполнения	

блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).	
<u>Атакующие и блокирующие захваты</u>	
<u>При захватах запястья</u>	
<u>При захвате одноименного запястья и плеча</u>	
<u>При захвате обеих рук за запястья</u>	
<u>При захвате рук сверху</u>	
<u>При захвате рук снизу</u>	
<u>При захвате разноименной руки и шеи</u>	
<u>При захвате шеи с плечом (</u>	
<u>При захвате шеи с плечом сверху</u>	
<u>При захвате туловища двумя руками спереди</u>	
<u>При захвате туловища рукой</u>	
<u>При захвате одноименной руки туловища сбоку</u>	
<u>Техника борьбы</u>	
<u>Приемы борьбы в партере</u>	
<u>Перевороты скручиванием</u>	
<u>Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)</u>	
<i>Захваты:</i> а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться гой в ковер.	
<i>Контрприемы:</i> а) выход наверх выседом; б) сбивание в сторону переворота; в) скручивание захватом руки и шеи	
<u>Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри</u>	
<i>Защиты:</i> а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер; б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего	
<i>Контрприем:</i> переворот через себя захватом шеи	
<u>Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку</u>	
<i>Защиты:</i> а) отвести дальнюю руку в сторону; б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад—в сторону и повернуться к нему грудью	
<i>Контрприемы:</i> а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища	
<u>Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи</u>	
<i>Защиты:</i> а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват); б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в	

сторону переворота	
<i>Контрприемы:</i> а) сбивание захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота	
<u>Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу</u>	
<i>Защиты:</i> а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку	
<i>Контрприемы:</i> а) выход наверх переворотом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча	
<u>Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка</u>	
<i>Защиты:</i> а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее	
<i>Контрприемы:</i> переворот через себя захватом шеи	
<u>Перевороты скручиванием за себя захватом сбоку одноименного предплечья снизу подбородка</u>	
<i>Защиты:</i> а) отвести руку вперед – в сторону; б) отставить ногу за атакующего	
<i>контрприемы:</i> накрывание отбрасыванием ног назад	
<u>Переворот скручиванием обратным захватом туловища</u>	
<i>Защиты:</i> а) прижать к дальнему бедру туловище; б) упереться рукой и ногой в сторону переворота;	
<i>Контрприемы:</i> выход на верх выседом захватом разноименного запястья	
<u>Перевороты забеганием</u>	
<u>Переворот забеганием захватом шеи из под плеча и предплечья дальней руки изнутри</u>	
<i>Защиты:</i> а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему	
<i>контрприемы:</i> переворот через себя выседом руки под плечо	
<u>Переворот забеганием захватом запястья и головы:</u>	
<i>Защиты:</i> а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партера	
<u>Перевороты забеганием</u>	
<u>Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри</u>	
<i>Защиты:</i> а) выставить захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер	

<i>контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо	
<u>Переворот забеганием захватом шеи из-под плечас ключом</u>	
<i>Защиты:</i> а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом	
<i>контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо и шею	
<u>Перевороты перекатом</u>	
<u>Переворот перекатом обратным захватом туловища:</u>	
<i>Защиты:</i> а) прижать свое туловище к дальнему бедру; б) лечь на бок грудью к атакующему и, захватить его запястье на ткловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего	
<i>контрприемы:</i> а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом захватом запястья в)накрывание отбрасыванием	
<u>Переворот перекатом захватом туловища спереди</u>	
<i>Защиты:</i> а) выставить захватываемую за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер	
<i>контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот через себя захватом руки через плечо	
<u>Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху</u>	
<i>Защиты:</i> а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврау	
<i>контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего	
<u>Перевороты прогибом</u>	
<u>Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча</u>	
<i>Защиты:</i> а) отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему	
<i>контрприемы:</i> а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего	
Подготовка и участие в соревнованиях	
Инструкторская и судейская практика	
Зачетные требования	

<i>По общей и специальной физической подготовке</i>	
<i>По технико-тактической подготовке</i>	
<i>По психологической подготовке</i>	
<i>По теоретической подготовке</i>	

II. Условия успешной реализации программы

1. Улучшение материально-технической базы:
 - спортивная база для занятий;
 - спортивный инвентарь;
 - специальное оборудование.
2. Формирование коллектива единомышленников.
3. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по футболу.
4. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Постоянное самосовершенствование педагога и повышение квалификации в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни.
6. Стимулирование детей в образовательном процессе.
Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

III. Методическое обеспечение программы

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года.

3.1. Организационно методические указания

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия у юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий, высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные

спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

3.2. Планирование системы подготовки борцов

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

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля

Планирование и контроль в процессе в процессе подготовки борцов должны включать в себя :

- а) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся ;
- б) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- в) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- г) систему методов педагогического контроля.

3.3. Педагогический и врачебный контроль.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для

всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы

3.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег 30 м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- Непрерывный бег 5 мин.м. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- Челночный бег 3 x 10 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова. (приложение)
- Метание набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы/см. - Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

При обучении детей приемам Греко-римской борьбы используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический

3.3.2. Врачебный контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий

Основные задачи врачебного контроля:

1. определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
2. осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
3. диагностика функционального состояния;
4. оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
5. медицинское обеспечение соревнований;
6. агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля.

Врачебный контроль проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований

в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо

несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку. Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.6. Инструкторская и судейская практика

Греко – римская борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Поочередно выполняя роль инструктора, борцы учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность получить квалификацию судьи по греко – римской борьбе. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

