



В.В. Хомушку, С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н. Ооржак

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Кызыл
2018

ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»
Кафедра физической культуры

В.В. Хомушку, С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н. Ооржак

**ПОДГОТОВКА БОРЦОВ
К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Учебно-методическое пособие

КЫЗЫЛ
2018

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715я73+75.715р
X76

Печатается по решению учебно-методического совета
Тувинского государственного университета

Рецензенты:

Шивит-Хуурак И.К., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин
ТувГУ

Самдан А.А. старший тренер Республики Тыва по юниорам, тренер
ЦСКА-Тыва

Хомушку В.В.

Подготовка борцов к участию в соревнованиях: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения / В.В. Хомушку, С.Ы. Ооржак, Х.Д-Н. Ооржак. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2018. – 70 с.

В пособии раскрыты основы планирования тренировочного процесса (оперативное, текущее, перспективное).

Описаны задачи, принципы, критерии, ступени отбора студентов (начальная ориентация и отбор, отбор кандидатов в сборные команды). Представлен методический материал по подготовке сборной команды студентов ТувГУ к крупнейшим соревнованиям (содержание тренировочного процесса и структура тренировочных нагрузок; научно-методическое и медицинское обеспечение, планирование недельных микроциклов; технико-тактическая подготовка в стойке и партере).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ГЛАВА 1. СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.....	7
1.1. Спортивное соревнование	7
1.2. Оперативное планирование	9
1.3. Текущее планирование	23
1.4. Перспективное планирование	28
ГЛАВА II. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР	33
2.1. Начальная ориентация и отбор.....	33
2.2. Отбор кандидатов и формирование сборной команды ТувГУ	41
ГЛАВА III. МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	45
3.1. Содержание тренировочного процесса	45
3.2. Научно-методическое и медицинское обеспечение.....	46
3.3. Планирование недельного микроцикла.....	46
3.4. Примерная схема недельного тренировочного микроцикла	47
3.5. Материал о стандартных положениях и базовых действиях для составления учебно-тренировочных планов.....	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	64
СОКРАЩЕНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЯ	67
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	68

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе профессиональной подготовки будущего преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта важная роль принадлежит вопросу подготовки и участия спортсменов в спортивных соревнованиях. Соревнования направлены на непрерывный рост мастерства спортсменов, а также обеспечивает взаимосвязь теоретического и практического обучения, преемственность всех этапов подготовки.

Подготовка спортсменов — это строго упорядоченный процесс, основанный на четком планировании. В настоящее время сформировалась система планирования, включающая в себя оперативные, текущие и перспективные планы. В методических рекомендациях описано содержание трехэтапного цикла подготовки борцов к соревнованиям. Приведены данные о подготовке спортсменов ТувГУ и Республики Тыва к крупнейшим соревнованиям - чемпионатам РССС, России, Европы, мира.

Занятия борьбой способствуют укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Вольная борьба является важным средством физического воспитания, развивает силу, быстроту, координацию, точность движений, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: целеустремленности, мужества, находчивости.

В процессе борьбы спортсмены применяют различные технико-тактические приемы, связанные с большими мышечными усилиями в условиях острого единоборства. Соревновательные схватки борцов представляют собой работу субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсменов сопровождаются элементами натуживания и задержкой дыхания, а во время захватов преобладают статические усилия групп мышц.

Соревнования обычно проводятся в виде многодневных турниров, во время которых борцам необходимо поддерживать определенный вес по новым правилам объединенного мира

борьбы.

Отличительной особенностью вольной борьбы в том, что разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Вольная борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, фляг, рондад, сальто, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби и мини-футбол. Технические действия отрабатывают на манекене, а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Во второй главе раскрыты методологические принципы ориентации и отбора спортсменов. Рассмотрены различные вопросы, связанные с начальной ориентацией и отбором, отбором кандидатов в сборные команды ТувГУ. Представлены существующие в настоящее время критерии отбора в сборную команду университета.

Приведен методический материал по подготовке членов сборных команд к соревнованиям. Описано содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки высококвалифицированных борцов. В пособии имеются примерные схемы недельных тренировочных микроциклов, а

также материал о стандартных положениях и базовых действиях для составления учебно-тренировочных планов.

Пособие предназначено для изучения студентами, аспирантами, преподавателями, тренерами и для тех, кто интересуется вольной борьбой, самбо и сумо.

Глава I. СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

1.1 Спортивное соревнование

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

В понимании соревнования широко представлен подход, при котором оно рассматривается как одна из форм социальной оценки на основе сравнения результатов деятельности человека с определенным стандартом, в качестве которого может выступать другой человек, группа, прошлая деятельность того же индивида или некоторый идеализированный уровень деятельности.

Цели этой борьбы могут быть разными. Так, человек в борьбе может ставить своей целью добиться превосходства над своим «соперником» (другим человеком, предметом природы или идеальным эталоном, стандартом и т.д.). Он может стремиться к тому, чтобы не уступить «сопернику» (быть равным с ним) или уступить, но незначительно, показать максимально возможный для себя результат, превзойти свои прежние результаты и т.д. Во всех этих случаях, естественно, имеет место сравнение определенных качеств (способностей) и их субъективная оценка.

С учетом отмеченных выше различий в процедуре сопоставления качеств (способностей) понятие «соревнование (соперничество)» фиксирует две особенности данной процедуры:

- сопоставление качеств (способностей) осуществляется в процессе борьбы соперников;
- цель, которую участники этого процесса (по крайней мере один из них, если речь идет, например, о борьбе с силами природы) ставят перед собой, - добиться превосходства над своим соперником, быть первым, лучшим по сравнению с другими, одержать победу над ними.

Соревнования проходят в искусственно созданных ситуациях указанного типа, предусматривают соблюдение определенных правил, в том числе правил-запретов, а также наличие судей, объективно оценивающих те или иные способности соперников.

Значит, по отношению к обычным жизненным соревновательным ситуациям спортивное соревнование выступает как их гуманная модель. Ее гуманность состоит в том, что в соперничестве не ставится задача ранить, уничтожить соперника, унижить его достоинство, все соперники действуют в одинаковых условиях, по одним и тем же правилам, и само соперничество призвано дать им возможность объективно оценить свои способности и содействовать развитию их личностных качеств.

Не секрет, что приличная доля успеха любого спортсмена – это заслуга его тренера. Это должен быть не просто высококвалифицированный специалист, который хорошо владеет теоретическими знаниями и сам достаточно напрактиковался в конкретном виде спорта. Конечно, педагогическая сторона работы тренера построена на передаче имеющихся знаний и умений спортсмену, формирование у него необходимых навыков, поэтому, например, тренеру по вольной борьбе важно не только ощущать себя на борцовском ковре, как рыба в воде, но и обладать талантом педагога. Кроме того, немаловажно, чтобы тренер был психологом, медиком и стратегом в одном лице. Только он, детально изучив индивидуальные характеристики своего воспитанника, может принимать решения о эффективности того или иного метода подготовки, поддерживать спортсмена эмоционально и вселить уверенность в победу. Тренер должен видеть тревожащие симптомы болезненного состояния до того, как они начнут серьезно беспокоить спортсмена.

Зато среди преимуществ работы тренером – возможность практически сразу оценить результат своей работы.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д. Это

объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который "усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Многими исследованиями показано, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнований.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования содействуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

1.2. Оперативное планирование

Планирование в спорте – это способ организации и регулирования развития спорта на основе интересов общественного развития и возможностей современного научно-технического процесса. Планирование тренировочного процесса в настоящее время является важнейшим элементом системы управления подготовкой борцов. Вопросы планирования тренировочного процесса постоянно являются объектом внимания ведущих спортивных специалистов (Н.В. Балвачев с соавт.; А.В. Гаськов, Д.Г. Миндиашвили с соавт., В.Г. Оленик с соавт., А.А. Петрунев с соавт., В.В. Шиян, О.П. Юшков с соавт. и др.)

Тем не менее планирование все еще остается слабым звеном в системе подготовки спортсменов, все еще наблюдается большой разрыв между планами и действительностью, и, следовательно, план все еще не стал в должной мере главным и высокоэффективным инструментом управления. Как справедливо указывают В.Г. Олейник с соавт. обусловлено следующими причинами:

- отсутствие системности при разработке долгосрочного плана, который все еще остается механической суммой

отдельных планов (выполнение разрядных норм, объем годовых тренировочных нагрузок и т.п.), не ориентированных на конечную цель - подготовку олимпийского чемпиона;

- недостаточная стыковка между текущим и долгосрочным планированием;

- недостаток надежных методологических подходов, обеспечивающих комплексную привязку основных психофизиологических закономерностей, особенностей становления тактико-технического мастерства и планируемых результатов;

- слабое знание “рядовым” тренерским составом теоретических и методических основ планирования.

Мы согласны с мнением авторов о том, что основные документы планирования обязательно должны разрабатываться с учетом календаря соревнований и не должны быть направлены на получение “сиюминутных” выгод и реализацию близлежащих задач.

Однако научные работы по планированию в спорте посвящены в основном планированию этапа непосредственной подготовки к соревнованиям, в меньшей мере - годовому и четырехлетнему циклам подготовки. И совершенно недостаточно работ, посвященных многолетней (8-12 лет) подготовке спортсменов.

Планирование тренировочного процесса в спортивной борьбе представляет собой процесс создания системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей.

Различают ближние, средние и дальние перспективы, им соответствуют оперативные, текущие и перспективные планы подготовки спортсменов, которые, в свою очередь, включают в себя 8 разновидностей планов (Г.С. Туманян, 2014) (рис. 1).

К основным положениям, на которые следует ориентироваться при планировании, следует отнести;

- преемственность этапов подготовки и их одновременная завершенность в решении промежуточных задач, связанных со специальной физической, технической и тактической подготовкой спортсменов;

- периодическое концентрированное использование специализированных однонаправленных тренировочных нагрузок (особенно в ударных МКЦ при подготовке спортсменов высокой квалификации);

- оптимальное нарастание напряженности планируемых соревнований внутри больших этапов или циклов;

- интенсификация и специализация тренировочного процесса при сохранении оптимального объема нагрузок;

- более широкое планирование индивидуальной и индивидуально - групповой форм занятий как реализация основного педагогического принципа - индивидуализированного подхода к подготовке спортсменов (Н.В. Балвачев с соавт., 2014).

Таким образом, в настоящее время существует следующие формы планирования (рис.1):

Оперативное планирование – связано с планированием отдельных мероприятий

Текущее планирование – охватывает период от 1 года

Четырехлетнее (Олимпийский цикл) – охватывает 1 олимпийский цикл

Перспективное – охватывает длительные периоды (от 2 до 15 лет)

Тренировочные планы в спортивной борьбе		
оперативные	текущие	перспективные
на одно занятие (план-конспект)	на предсоревновательный мезоцикл (план на 2-6 микроциклов)	на четырехлетний олимпийский цикл
на тренировочный день (план на 2-3 занятия)	на макроцикл (план на 7-28 недель)	(план четырехлетнего цикла)
на микроцикл (план на 2-7 и более дней)	на тренировочный год (план на 2-3 макроцикла)	на всю многолетнюю тренировку

Рис 1. Разновидности планов тренировки спортсменов

В практике подготовки борцов выделяют три

разновидности планов тренировки:

- на одно тренировочное занятие;
- на тренировочный день (моноцикл);
- на тренировочный микроцикл (Г.С. Туманян, 2014).

Оперативное планирование – предполагает планирование тренировочного процесса на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие.

Планируя тренировочные занятия необходимо учитывать динамику функциональной активности борцов, величину нагрузки, их направленность и другие, в том числе, организационные факторы (В.Н. Платонов).

При планировании тренировочных занятий борцов следует иметь ввиду тенденцию к сокращению продолжительности тренировочных занятий и повышению их интенсивности. Так, в середине девяностых годов время тренировок спортсменов высокой квалификации составляло 1,95 часа (Г.С. Туманян, 2014). Сейчас же оно редко превышает 1,5 часа. По данным А.В. Борзунова, приведенным Г.С. Туманяном. ЧСС у борцов при выполнении основных тренировочных заданий составляла; при совершенствовании техники в стойке - 160 уд/мин; при совершенствовании техники в партере - 152 уд/мин; при проведении схваток - 177 уд/мин. В настоящее время названные показатели интенсивности возросли, по нашим данным, до 66, 158 и 180 уд/мин соответственно.

В практике спортивной тренировки различают следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Их общая характеристика дана в работах Л.Л. Матвеева, В.Н. Платонова и др.

Ниже мы приводим содержание микроциклов различной направленности (табл. 1). Отмечаем, что слепое копирование описанных планов в процессе тренировки может не только не привести к ожидаемому эффекту, но и оказать негативное влияние на функциональное состояние и даже здоровье спортсменов.

Таблица 1

Примерные микроциклы различной направленности

Дни недели	Время, дни	Содержание, дозировка	Пок-ли, ЧСС, уд/мин
1	2	3	4
ПН.	Утро	Бег, ОРУ-20 мин	132-144
		Совершенствование ТТД-30 мин	144
	День	Разминка - 15 мин	138
		Совершенствование ТТД в стойке 4x5 мин;	156-168
		в партере 4X2 мин	156-168
	Вечер	Совершенствование индив. ТТМ - 20 мин	150-162
		Разминка - 15 мин	132-144
		Совершенствование ТТД в партере	162
		Учебная схватка - 6 мин (2x3 мин)	180
ВТ.	Утро	Бег, ОРУ - 20 мин	138
		Совершенствование ТТМ - 30 мин	138-150
	День	ОФП, футбол, баскетбол - 40 мин	168
		Упражнения на снарядах	150-162
	Вечер	Кросс - 18 мин (4-5 км)	
		Совершенствование скоростно-силовых качеств – 45 мин	
СР.	Утро	ОФП, баскетбол - 40 мин	140-152
	День	Баня, массаж	
	Вечер	Активный отдых, теория	
ЧТ.	Утро	Бег, ОРУ - 30 мин	132-144

	День Вечер	Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин Разминка - 15 мин Совершенствование индив. ТТМ; в стойке - 2х10 мин в партере - 2х4 мин Скоростно-силовая подготовка, специальные упражнения на снарядах	144 138 156 156 150-162
ПТ.	Утро День Вечер	Прогулка 30 мин Индив. разминка 12 мин Совершенствование ТТМ; в стойке - 4х5 мин; в партере - 4х2 мин Схватка по заданию -2х3 мин+1 мин Разминка - 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 4х5 мин в партере 2х3 мин Схватка по заданию 2х3 мин+1 мин	168 168 180 162 162 174
СБ.	Утро День Вечер	Прогулка ОФП, гребля, поход, плавание. Баня, массаж	138 150
ВС.		Активный отдых	
1	2	3	4
ПН.	Утро День	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование скоростно-силовых качеств - 20 мин	132-144 144 130

	Вечер	Разминка - 15 мин Совершенствование ТТД; в стойке 4х5 мин в партере 2х3 мин Учебная схватка 2х3 мин +1 мин Совершенствование индив. ТТМ - 15 мин Разминка - 10 мин Совершенствование ТТД в партере 6х3 мин Учебная схватка в партере 3х3 мин	162 162 168-180 156 162 168
ВТ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ -20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин ОФП, кросс 3-4 км (15 мин) Скоростно-силовая подготовка + СУ ОФП + СУ - 45 мин Разминка - 10 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин	138 150 168 162 138 156
СР.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин СУ, совершенствование силы – 15 мин Разминка – 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 2х10 мин в партере 2х3 мин Учебная схватка 2х3 мин+1 мин Разминка - 10 мин Совершенствование ТТМ: в стойке 2х10 мин;	138 150 162 174 168 168

		в партере 4х2 мин	
ЧТ.	Утро	Бег, ОРУ -20 мин	144
	День	Совершенствование индив. ТТМ - 20 мин	162
		Разминка - 12 мин	162
	Вечер	Совершенствование индив. ТТД:	168
		в стойке 2х10 мин	162
		в партере 2х4 мин	
		ОФП, скоростно-силовая подготовка;	
		СУ ОФП + СП - 20 мин;	
		футбол, баскетбол - 4х10 мин	
ПТ.	Утро	Прогулка 30 мин	168
	День	Индив. разминка 12 мин	168
	Вечер	Совершенствование ТТМ;	180
		в стойке - 4х5 мин;	162
		в партере - 4х2 мин	162
		Схватка по заданию -2х3 мин+1 мин	174
		Разминка - 10 мин	
		Совершенствование ТТД:	
		в стойке 4х5 мин	
		в партере 2х3 мин	
		Схватка по заданию 2х3 мин+1 мин	
СБ.	Утро	Бег, ОРУ - 20 мин	138
	День	Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин	150
	Вечер	ОФП, баскетбол, плавание - 50 мин	
		Баня, массаж	
		Теоретические занятия	

ВС.		Активный отдых	
КОНТРОЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ			
1	2	3	4
ПН.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин Разминка - 15 мин Совершенствование ТТД в стойке 4х5 мин в партере 4х2 мин Тренировочная схватка 3х3 мин+1 мин Разминка - 15 мин Совершенствование ТТД; в партере 6х3 мин; в стойке 3х10 мин Совершенствование индив. ТТМ - 10 мин	
ВТ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин ОФП + СФП, кросс 3-4 км Скоростно - силовая подготовка - 45 мин Разминка - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин	132-144 150 168 162 132 156-168
СР.	Утро День Вечер	Прогулка - 50 мин ОФП, футбол, баскетбол - 2х20 мин Баня, массаж	168
ЧТ.	Утро День	Прогулка ТР, индив. разминка - 15 мин	132 180 и выше

	Вечер	Контрольные схватки 2 х (2 х 3 мин + 1 мин) ТР, индив. разминка - 15 мин Контрольная схватка 2х3 мин + 1 мин	138 180 и выше
ПТ.	Утро День Вечер	Прогулка ТР, индив. разминка - 15 мин Контрольные схватки 2 х (2 х 3 мин + 1 мин) ТР, индив. разминка - 15 мин Контрольная схватка 2х3 мин + 1 мин	180 и выше 180 и выше
СБ.	Утро День Вечер	Объявление состава, прогулка - 50 мин ОФП, баскетбол, футбол - 2х20 мин Баня, массаж	168
ВС.		Активный отдых	
ПОДВОДЯЩИЙ МИКРОЦИКЛ			
1	2	3	4
ПН.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин УТР, разминка - 15 мин Совершенствование ТТД: в стойке 4х5 мин; в партере 4 х 2 мин Учебная схватка 2х3 мин + 1 мин УТР, разминка 15 мин Совершенствование индив. ТТМ; в партере 3х4 мин; в стойке 2х10 мин Спец. упражнения на гибкость - 10 мин	132-144 150 144 168 156 174 138 168 156

ВТ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин СУ на ковре - 30 мин ТР, разминка - 10 мин Совершенствование ТТД; в стойке 2х10 мин; в партере 6 х 2 мин ОФП, разминка - 10 мин Баскетбол, футбол - 40 мин	138 150 138 162 168 138 162
СР.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин УТР, разминка - 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 5х5 мин в партере 4 х 2 мин Схватки по заданию 2х3 мин + 1 мин УТР, разминка - 10 мин Совершенствование ТТД: в стойке 3х10 мин; в партере 4 х 2 мин	138 150 138 162 168 180 и выше 138 168 162
ЧТ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. ТТМ - 30 мин ОФП, футбол, баскетбол - 45 мин Теоретическое занятие	138 150 162
ПТ.	Утро День	Бег, ОРУ - 20 мин Совершенствование индив. 1 1М - 30 мин УТР, разминка - 10 мин Схватки по заданию 2 х (2 х 3 мин + 1 мин)	138 150 144 180 и выше

	Вечер	Совершенствование индив. ТТМ 2х10мин УТР, индив. разминка - 10 мин Схватка по заданию 2х3 мин + 1 мин Схватка в партере 2х3 мин + 1 мин Упражнения на восстановление - 10 мин	180 и выше 174
СБ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 15 мин Совершенствование индив. ТТМ - 25 мин ОФП, футбол, баскетбол, гребля Баня, массаж	138 156
ВС.		Активный отдых	
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ			
1	2	3	4
ПН.		Экипировка, собеседование, отлет (отъезд) к месту соревнований	
ВТ.	Утро День Вечер	Зарядка, бег, ОРУ - 20 мин СУ, совершенствование ТТМ - 30 мин ОФП, баскетбол, футбол - 30 мин Активный отдых	138 138-150 150-168
СР.	Утро День Вечер	Индив. зарядка, бег, ОРУ Баскетбол, футбол - 40 мин Индив. разминка - 15 мин Совершенствование ТТМ: в стойке 2х10 мин; в партере 2х3 мин Активный отдых, сауна, массаж	144 138 156 150
ЧТ.	Утро	Прогулка	174

	День Вечер	Активный отдых Пуш-пуш Индив. разминка - 10 мин. Тренировочные схватки: в стойке 2х3 мин + 1 мин в партере 2х2 мин Взвешивание	168
ПТ.	Утро День Вечер	Прогулка Соревнование - схватки 3 х (2 х 3 мин) Соревнование - схватки 2 х (2 х 3 мин)	192 и выше 192 и
СБ.	Утро День Вечер	Прогулка Соревнование - схватки 2 х (2 х 3 мин) Соревнование - схватки 1 х (2 х 3 мин)	192 и выше 192 и
ВС.		Восстановительные мероприятия	
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ			
1	2	3	4
ПН.	Утро День Вечер	Прогулка - 40 мин ОФП, футбол, баскетбол - 30-40 мин Баня, массаж	162
ВТ.	Утро День Вечер	Индив. зарядка. Бег, ОРУ - 20 мин Разминка - 15 мин Совершенствование ТТД: в партере 3х2 мин в стойке 2х5 мин Плавание - 20 мин Активный отдых	138 144 156 162 120
СР.	Утро	Прогулка - 30 мин	

	День Вечер	Баня, массаж Активный отдых	
ЧТ.	Утро День Вечер	Зарядка, бег, ОРУ - 15 мин Совершенствование 1 10- 20 мин ОФП, совершенствование скоростно-силовых качеств - 45 мин	138 144 150
ПТ.	Утро День Вечер	Бег, ОРУ - 15 мин Совершенствование индив. ТТД - 20 мин Разминка - 15 мин Совершенствование ТТД; в партере 4x3 мин в стойке 2x10 мин Активный отдых	138 150 132 138-150 150-162
СБ.	Утро День Вечер	Прогулка ОФП, прогулка 5-6 км Баня, массаж	
ВС.		Активный отдых	

1.3. Текущее планирование

Текущее планирование включает в себя разработку планов мезоциклов, макроциклов, а также годового цикла подготовки.

В настоящее время выделяют восемь разновидностей традиционных мезоциклов: втягивающие, базовые, развивающие, стабилизирующие, контрольно-подготовительные, шлифовочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие (Л.П. Матвеев).

В структуре мезоцикла выделяют 2 части: этап централизованной подготовки (на учебно-тренировочных сборах) и этап децентрализованной подготовки (рис. 2).

Интересные данные по планированию тренировочного процесса борцов высокой квалификации приведены О.П. Юшковым.

Так, годичный цикл подготовки содержит переходный (1 месяц), подготовительный (3-4 месяца) и соревновательный (7-8 месяцев) периоды (табл. 2).

В настоящее время в сборной команде страны по вольной и греко-римской борьбе успешно применяется многоцикловая структура подготовки. Годичный цикл строится на основе трех периодов (микроциклов: подготовительный, соревновательный, переходный) длительностью от трех до пяти месяцев.

Внутри каждого периода выделяются 4 этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный, этап непосредственной подготовки и после соревновательный. В каждом периоде осуществляется подготовка хотя бы к одному основному соревнованию (например, в подготовительном - Кубок мира или международный турнир, в первом соревновательном - чемпионат Европы или страны, во втором соревновательном - чемпионат мира или Олимпийские игры) (В.М. Максимова с соавт., 2013).

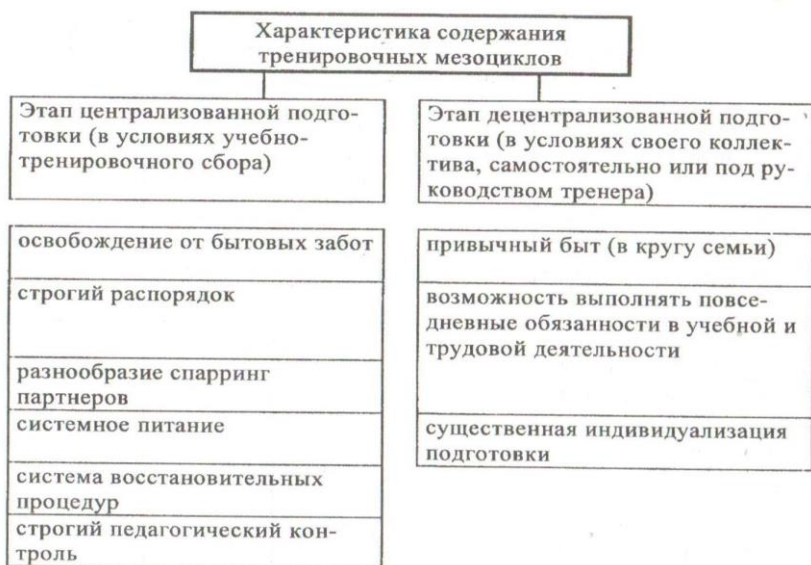


Рис. 2. Характеристика содержания мезоциклов тренировки борцов

Таблица 2

Примерная динамика тренировочных нагрузок
в годичном цикле подготовки

Планируемые показатели	Периоды подготовки			
	Переходный	Подготовительный	Соревновательный	Всего за год
Количество рабочих дней	24	81	182	287
Количество дней на УТС		40	87	127
Количество рабочих дней по месту жительства	24	41	95	160
Количество дней переездов и отдыха	6	22	58	(38)
Количество соревновательных дней		8	32	40
Количество соревнований		2-3	7-8	9-10
Количество соревновательных и контрольных схваток	-	8	62	70

Объем средств ОФП (час)	14	54	132	200
Объем средств ОФП в зоне высокой интенсивности	3	11	40	54
Объем средств СП (час)	И	126	162	299
Объем средств СП в зоне высокой интенсивности	7	95	146	248
Общий объем тренировочной работы (час)	26	180	294	500

Примечание: в день приезда предусматривается 1 тренировка

В зависимости от характера предстоящих соревнований может осуществляться одноэтапная, двухэтапная и трехэтапная подготовка. Опишем содержание полного, трехэтапного цикла подготовки.

Первый этап начинается за 2,5 месяца до начала главного турнира. Учебно-тренировочный сбор длится 11-14 дней. Его задача - укрепление состояния здоровья и повышение общефизической подготовленности. Соотношение средств ОФП и СП составляет, соответственно, 70 - 30 %. Вся работа проводится в зоне умеренной интенсивности. Планируются преимущественно средние нагрузки. После чего спортсмен 17 дней тренируется по месту жительства, выполняя малые и средние нагрузки, доля работы по совершенствованию технико-тактического мастерства возрастает до 60% работа идет также в зоне умеренной интенсивности.

Второй этап. Централизованный учебно-тренировочный сбор. Борцы должны собраться на 15-18-дневный сбор. На этом сборе соотношение средств ОФП и СП меняется, соответственно 30-70%; однако высокоинтенсивная работа по совершенствованию технико-тактического мастерства увеличивается до 75%. Следующие 10 дней спортсмены тренируются по месту жительства, выполняя малые и средние нагрузки в зоне умеренной интенсивности.

Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора: а) психологическое воздействие на коллектив; б) рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; в) организация режима

дня, питания, отдыха, условий реабилитации; г) методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомagneитофона, кинограмм и т.д.).

Третий этап. Последний сбор начинается за 19-21 день до начала соревнований. Основная **цель** - индивидуализация подготовки с учетом сильных и слабых сторон мастерства основных, в том числе зарубежных соперников. Такая постановка цели требует моделирования соревновательной деятельности и практически вся работа на ковре должна выполняться в соревновательных режимах. В это время, как и на предыдущем сборе, спортсмены проводят 15-17 тренировок в неделю, вырабатывая каждый день по 2-2,2 часа “чистого” времени. При этом соотношение средств СП и ОФП меняется местами: 40-60%. Следует отметить, что до 90% работы на ковре выполняется в зоне высокой интенсивности, а высокоинтенсивная работа по ОФП снижается до 30-40% (табл. 3).

Таблица 3

**Примерное распределение средств по этапам
подготовки**

Показатели	Этапы		
	I	II	III
Средства ОФП, %	70	30	60
Средства СП, %	30	70	40
ОФП до 156 уд / мин	60	40	50-70
ОФП свыше 156 уд / мин	40	60	30-40
СП до 156 уд / мин	70	25	10
СП свыше 156 уд / мин	30	75	90

Таким образом, при трехэтапном планировании, этапы с очень интенсивной и кратковременной специальной работой, в которых ОФП отводится роль переключения и активного отдыха, чередуются с этапами, направленными на развитие общей выносливости, совершенствование техники и других сторон мастерства с использованием как общеразвивающих, так и специальных средств.

Чем ниже уровень мастерства борцов, тем эффективней на заключительном этапе подготовки вариант, в котором СП и

ОФП имеют соотношение 70 и 30%. Чтобы приблизить тренировочную нагрузку к соревновательной, на этапе непосредственной подготовки используются кратковременные (3-5 мин) тренировочные задания, а для запаса прочности - 10 мин. Интервалы отдыха между заданиями не превышают одной минуты. При выполнении этих заданий на каждой минуте работы выполняется двадцатисекундный спурт, позволяющий спортсмену совершенствовать индивидуальный стиль (манеру) ведения соревновательной борьбы. Увеличение интенсивности тренировочных заданий ускоряет и процессы восстановления работоспособности спортсменов, тем самым подтверждается принцип: чем интенсивнее получаемая нагрузка, тем интенсивнее восстановление.

В последнем недельном микроцикле перед началом соревнований удельный вес высокоинтенсивной работы, направленной на совершенствование технико-тактического мастерства, снижается до 40%, одновременно увеличивается удельный вес средств ОФП высокой интенсивности, используемых в качестве переключения и активного отдыха.

В последнее десятилетие в нашей стране значительно уменьшилось финансирование подготовки борцов, вследствие чего изменилась и структура подготовки высококвалифицированных спортсменов. Так, продолжительность подготовки в централизованных условиях сократилась почти в 3 раза. Вместо 10-11 сборов продолжительностью 240-260 дней в настоящее время имеется возможность проводить 6 - 7 сборов в 80-90 дней. Поэтому, как отмечают Д.Г. Миндияшвили с соавт., основная финансовая тяжесть подготовки резервов сборной России должна лечь на регионы.

Особую важность имеет оптимальное планирование подготовки к главным соревнованиям. Так, на заключительном этапе (макроцикле) подготовки борцов сборной России к Олимпиаде в Лондоне были запланированы следующие показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (табл. 4 и 5).

Главные соревнования - чемпионат России (май), чемпионат Европы (апрель). Олимпийские игры (8 августа – 20 августа).

1.4. Перспективное планирование

К перспективным планам подготовки относятся четырехлетние (олимпийские - для высококвалифицированных спортсменов) и многолетние (на всю спортивную биографию) планы подготовки.

Основными задачами каждого тренировочного года олимпийского цикла являются:

- массовый отбор кандидатов в сборную команду (первый год);
- формирование предварительной модели сборной команды (второй год);
- окончательное формирование сборной команды (третий год);
- планомерная подготовка к главному соревнованию (четвертый год).

Следует отметить, что данные задачи не обязательно решаются строго в указанные временные рамки, поскольку подготовка к крупнейшим соревнованиям - это весьма сложный педагогический процесс, зависящий от большого количества факторов.

Центральными вопросами четырехлетнего планирования являются такие, как;

- определение ведущей цели цикла и подцелей на каждый год четырехлетия;
- выбор рациональной структуры цикла;
- выбор системы соревнований;
- выбор системы учебно-тренировочных сборов.

Опираясь на возрастную динамику спортивных достижений борцов, опыт работы отечественных тренеров, а также на современные тенденции развития спортивной борьбы, Г.С. Туманян предложил следующую структуру многолетней подготовки борцов (табл. 4). Причем выполнение первого разряда предполагается после 3 – 7 лет занятий, мастерского норматива – после 6 – 10 лет, норматива мастера спорта международного класса – после 8 – 13 лет.

При составлении перспективного планирования необходимо учитывать следующие исходные данные:

1. Возраст спортсмена (оптимальный, для достижения результата)
2. Темпы роста спортивных результатов.
3. Индивидуальные особенности.
4. Условия
5. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок и т.д.

Таблица 4

Структура многолетней подготовки борцов

№	Показатели	Кол-во	Условные сокращения
1.	Количество контрольных и соревновательных схваток	55-70	КСС
2.	Количество тренировочных дней	240	ТД
3.	Количество дней отдыха	54	ДО
4.	Количество тренировочных занятий	492	ТЗ
5.	Суммарное время тренировок	492 - 544	СВТ
6.	Соревновательная подготовка	59-73	СорП
7.	Специальная (техничко-тактическая) подготовка	252 - 282	СТТП
8.	Общефизическая подготовка	190 - 226	ОФП
9.	Тренировка в аэробном режиме	142 - 164	АэрР
10.	Тренировка в аэробно - анаэробном режиме	293 - 334	Аэр-АнР
11.	Тренировка в анаэробном режиме	49-62	АнР
12.	Тренировка в алактатном режиме	16-28	АлР
13.	Восстановительные мероприятия	100 - 134	ВМ

При составлении многолетнего плана тренировки необходимо представлять следующее; как от года к году будут изменяться величина и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, а также как будут влиять названные изменения на рост морально-волевой, физической, технико-тактической и теоретической подготовленности. Кроме того, следует предполагать, как все это отразится на возрастной динамике спортивных достижений (вплоть до присвоения звания мастера спорта международного класса).

Концепция многолетней подготовки высококвалифицированных борцов, по мнению А.А. Петрунева с соавт., должна предусматривать следующие положения:

1. Борец, участвуя в международных соревнованиях, должен ориентироваться только на победу.

2. Высокая конкуренция на отечественных соревнованиях требует стабильно высоких результатов спортсменов, претендующих на участие в международных соревнованиях.

3. Стабильность результатов на внутренних и международных соревнованиях в значительной степени определяется объемом и интенсивностью тренировочной работы.

4. На этапе высшего спортивного мастерства интенсивность приобретает первостепенное значение. Чем выше интенсивность выполнения общего плана подготовки отдельным борцом (при условии нормальной переносимости нагрузок), тем лучше он подготовлен, тем легче перенесет соревновательную нагрузку. Чем больший объем работы заданной интенсивности способен выполнить борец, тем больше у него возможности для дальнейшего повышения уровня подготовленности, тем легче сохранить позицию лидера.

5. В связи с тем, что ближайшие конкуренты всегда претендуют на место в команде, лидеры, то есть спортсмены первой и второй групп приведенной нами классификации, вынуждены сравнительно часто участвовать в соревнованиях. На это их настраивают тренеры. Лучше, когда сам спортсмен понимает, что он лидер и должен в интересах города, республики, общества, страны выступать успешно в возможно большем числе соревнований.

6. Необходимость частого выступления высококвалифицированного борца в соревнованиях ведет к тому, что он не может в должной мере работать над устранением своих недостатков и совершенствованием сильных сторон. Следствием данного положения является необходимость планировать достижение максимальных показателей объема работы и нагрузки (в том виде, как они определяются в настоящее время) не на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а на подходе к нему. На данном этапе происходит максимальное сужение арсенала средств и методов, повышение интенсивности.

7. Традиционные подходы к планированию многолетней подготовки целесообразны до периода достижения уровня подготовленности, близкого к уровню мастера спорта

международного класса, после чего объем нагрузки начинает снижаться.

Система многолетней подготовки борцов должна строиться с учетом оптимальных возрастных границ, специализированной подготовки и достижения максимальных результатов.

И.И. Алиханов, на основе проведенных исследований, предложил структурный план многолетней подготовки борцов (табл. 5).

Таблица 5

**Примерная структура многолетней тренировки борцов
по Алиханову И.И.**

Циклы					
Началь- ный	предрекордный		рекордный		завершающий
Этапы					
базовый	специальной подготовки	углубленной специальной подготовки	демонстрации наивысших достижений	стабилизации достижений	Постепенного прекращения активных занятий борьбой
Учебно-тренировочные группы, возраст					
детский (9-11)	подростковый (12-15)	юношеский (16-17)	юниорский (18-20)	мужской (19-28)	28 и более

Таблица 6

**Оrientировочный учебно-тренировочный структурный
план подготовки борцов (И.И. Алиханов, 2013)**

Характер тренировочной работы	Возраст борцов (лет)								Члены сб. команды	
	10-13		14-15		16-17		18-19			
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Соревновательные схватки			1	0,4	2	0,7	4	1	5	1
Вольные и контрольные схватки			3	1,3	6	2,0	12	3	15	3
Учебно-тренировочные схватки (моделирование)	2	1,1	6	2,5	9	3	14	3,5	20	4
Учебные схватки (отработка)	16	8.9	20	8,3	25	8.3	35	8.75	45	9
Овладение фрагментами кустов	12	6,7	20	8,3	28	9,3	35	8,75	40	8
Тактическая подготовка приемов	30	16,7	30	12.5	30	10	30	7,5	35	7
Изучение элементов техники	40	22.2	40	16,5	30	10	10	2.5	10	2
Итого на технико-тактическое. совершенствование	100	55,6	120	50	130	43,3	140	35	170	34
Аэробно-анаэробная выносливость	5	2.8	8	3,3	10	3,3	15	3.8	20	4
Аэробная выносливость	15	8,3	20	8,3	25	8,3	40	10	50	10
Силовая подготовка	5	2,8	12	5,0	2.5	8,3	40	10	50	10
Ловкость, быстрота, гибкость	10	5.6	10	4,2	10	3,3	10	2.5	10	2
Разминка без отработки	25	13.8	40	16,7	50	16,9	75	18.8	100	20
Утренние физические упражнения			10	4.2	25	8.3	65	16.2	90	18
Теоретические занятия	5	2,8	5	2,1	10	3,3	10	2,5	10	2
Итого на общее и специальное физическое совершенствование	80	44.4	120	50	170	56.7	260	65	330	66
Всего часов чистой работы	180		240		300		400		500	

Глава II. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР

2.1. Начальная ориентация и отбор

Выявление наиболее перспективных спортсменов, способных достичь высоких результатов - одна из самых актуальных проблем подготовки борцов. Значительный вклад в изучение теоретических и методических аспектов спортивного отбора и ориентации внесли работы В.К. Бальсевича; М.С. Бриля; Н.Ж. Булгаковой; В.М. Волкова с соавт.; С.В. Калмыкова с соавт.; Г.С. Туманяна; В.И. Шапошникова; В.Б. Шварца с соавт. и др. Они посвящены методологии и организационно-методическим основам отбора, диагностике спортивных прогнозированию спортивных достижений, определению модельных характеристик сильнейших спортсменов, медико-биологическим проблемам спортивного отбора и ориентации и т.д.

Сложность и многогранность феномена спортивных способностей указывает на целесообразность разработки проблемы отбора с позиции системного изучения комплекса показателей, лимитирующих высокую результативность в конкретном виде спорта. Поэтому выделяют педагогическое, медико-биологическое и психологическое направления исследований. При этом практическим выходом педагогического направления является создание компактной, информативной и доступной системы тестов для диагностики перспективности спортсменов.

Исходя из особенностей спортивной деятельности, вся система отбора в спорте и применяемые в ней критерии должны отвечать следующим методологическим принципам (М.С. Бриль).

1. Принцип комплексного подхода. Решая вопрос о выборе спортивной специализации и приеме в спортивные школы, кандидата следует рассматривать в единстве его психических и соматических характеристик, обращая внимание на уровень развития качеств и свойств, относящихся ко всем подструктурам личности и организма, вне зависимости от их генетической или средовой природы. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию, но и сопоставить

показатели, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности с точки зрения возможности формирования специальных способностей.

2. Принцип единства пригодности, ориентации и отбора. Данный принцип предполагает сначала оценку спортивных способностей вообще, способности, специфичные для группы видов спорта, способности к определенному виду спорта, вплоть до индивидуальных способностей.

3. Принцип единства интересов спорта и интересов личности. Отсев при отборе по причине непригодности к данному виду спорта связан с некоторым противоречием интересов ребенка и запросами вида спорта, в котором осуществляется отбор. Но это противоречие усиливается, если не способный все же принят и продолжает обучение в спортивной школе. С этой точки зрения отбор является гуманным и социально оправданным мероприятием, поскольку он должен учитывать как интересы спорта, так и интересы отдельной личности.

4. Принцип диагностики обучаемости. В спорте с целью диагностики наиболее целесообразным представляется изучение динамики успехов в обучении техническим приемам и способам действий. Следует указать на то, что выполнение технических приемов и способов действий в модельных условиях меньше зависит от случайных и сбивающих факторов, чем спортивный результат, а также обеспечивается в основном стабильными и малокомпенсируемыми качествами.

5. Принцип последовательности и избирательности. Согласно этому принципу, вначале измеряются консервативные и малокомпенсируемые качества, затем консервативные, но компенсируемые, а затем лабильные и компенсируемые. Такая последовательность обеспечивает более ранний диагноз пригодности к определенному виду спорта. Избирательность же заключается в выделении в отдельную подсистему тех качеств и свойств, которые наиболее ярко отличают эталонные контингенты спортсменов в данном виде.

6. Принцип отбора и воспитания спортсменов. Вся информация, полученная в процессе изучения личности при отборе (предыстория, наследственность, социальные и другие

факторы), должна быть использована не только для заключения о пригодности, но и в интересах дальнейшего воспитания спортсмена, особенно с целью индивидуализации подготовки. Методы диагностики спортивных способностей и методы диагностики обучаемости

Спортивная ориентация и отбор - не одномоментное событие, а непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсменов. Иными словами, каждая из ступеней отбора совпадает с соответствующим этапом многолетней тренировки (В.Н. Платонов) (табл. 8). При этом наиболее эффективный путь отбора - это изучение не феноменологических (проявляющихся внешне - силы, быстроты и т.д.) показателей, а реальных морфологических, физиологических, биохимических и прочих характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

Отбор спортсменов как раздел работы тренера по борьбе подразделяется на 3 взаимообусловленные и в то же время относительно самостоятельные части (рис. 3).

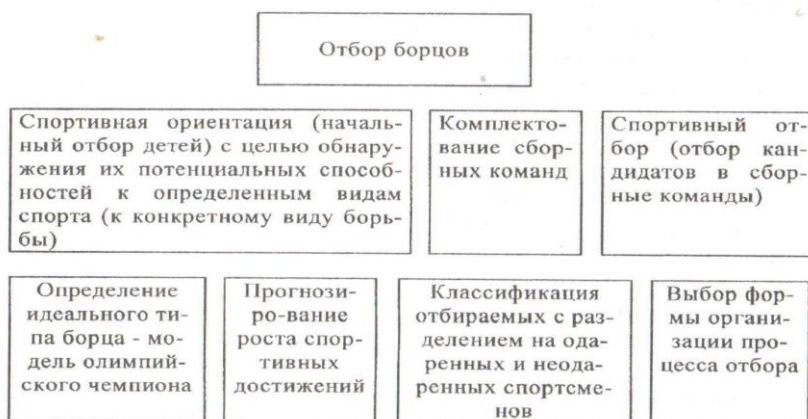


Рис. 3. Три взаимообусловленные и относительно самостоятельные части проблемы отбора спортсменов

Связь спортивного отбора с этапами многолетней тренировки

Ступени отбора	Задачи отбора	Этапы многолетней тренировки
Предварительная	Установление целесообразности спортивного совершенствования в конкретном виде спорта	Начальной подготовки
Промежуточная	Выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительной и специализированной базовой подготовки
Заключительная	Установление у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса	Реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений

Проблема начального отбора детей в секции борьбы в настоящее время не может быть эффективно решена из-за недостатка накопленных знаний и фактов. Поэтому, учитывая сложность решения данной задачи, целесообразно использовать косвенные научные факты и передовой практический опыт. Ниже в схематическом виде изложен передовой опыт ведущих тренеров страны по отбору детей в секции, систематизированный Г.С. Туманяном (рис. 4).

Проанализируем практические рекомендации по начальному отбору детей для занятий борьбой, предложенные названным автором. По его мнению, необходимо учитывать следующее (рекомендации про ранжированы по степени их важности).

Наличие обостренного чувства самолюбия и честолюбия (но не в гипертрофированном виде).

1. Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы. В настоящее время в связи с тем, что многие родители не могут обеспечить доставку детей к месту тренировок, этот фактор приобрел огромное, зачастую решающее значение.

2. Высокий уровень выносливости. По нашему мнению, определенный уровень выносливости в конкретном промежутке времени не всегда является информативным показателем.

Необходимо учитывать то, что различные виды выносливости развиваются гетерохронно (разновременно). К тому же один и тот же вид выносливости может развиваться неравномерно.

3. Координационная одаренность. Считаем, что координационные способности являются базовыми по отношению к кондиционным способностям (силе, скорости, гибкости и выносливости). Поэтому адекватная диагностика координационных способностей является одним из главных условий повышения качества спортивного отбора.

4. Высокорослость. По мнению Г.С. Туманяна, высокий рост способствует высоким достижениям в борьбе. При этом автор приводит фактические материалы, подтверждающие эту точку зрения. Мы ни в коей мере не подвергаем их сомнению, однако считаем нужным сказать, что, как правило, победителями крупнейших соревнований становятся борцы, согнавшие больше веса. Таким образом, их продольные размеры тела практически не меняются. Тем не менее рост ребенка дает возможность прогнозировать его рост будучи взрослым человеком, что очень важно при определении границ весовой категории.

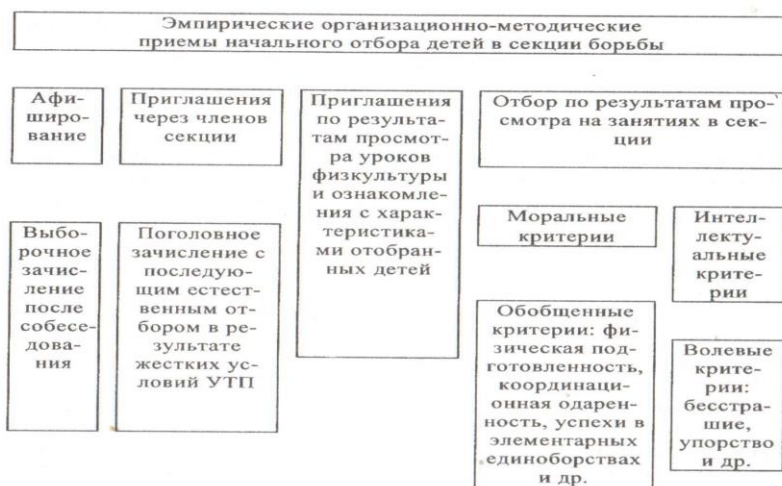


Рис. 4. Обобщенный и систематизированный опыт отечественных тренеров по начальному отбору детей в секции борьбы

6. Принадлежность к спортивной семье. В настоящее время накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что дети родителей-спортсменов значительно чаще добиваются выдающихся результатов, чем дети родителей, не занимавшихся спортом. Это явление наблюдается и в других сферах деятельности. Однако, следует отметить, что дети известных спортсменов зачастую оказываются под своеобразным психологическим прессом, когда от них ждут быстрых и выдающихся результатов. А это приводит к тому, что они не выдерживают и бросают занятия спортом.

Различные аспекты применения спортивно-игрового метода для отбора и подготовки начинающих борцов рассмотрены в работах К.В. Балдаева, Г.М. Грузных, С.В. Калмыкова с соавт., Е.Б. Подскоцкого и др.

При этом данный метод рассматривается в соответствии с принципом единства системы подготовки юных борцов и построения тренировочных заданий для освоения технико-тактических действий.

На наш взгляд, это один из наиболее перспективных путей реализации задач начального отбора.

Система организационно-педагогических мероприятий по ориентации и отбору борцов для занятий борьбой

Нами разработана система организационно - педагогических мероприятий по ориентации и отбору студентов для занятий вольной борьбой. Полагаем, что она с успехом может быть использована и в других видах борьбы, и единоборств.

Актуальность ее разработки обусловлена следующими причинами:

1) уменьшением количества желающих заниматься вольной борьбой в связи с широким распространением «модных» видов спорта, в том числе восточных единоборств;

2) стремлением не отчислять студентов, не прошедших отбор, но желающих попасть в секции борьбы, с тем, чтобы не наносить им психологических травм;

3) необходимостью повышения качества начальной

спортивной ориентации и отбора студентов для занятий борьбой.

Первым этапом физкультурно-спортивной ориентации является формирование интереса и выявление желающих заниматься борьбой студентов. Это осуществляется посредством объявлений в средствах массовой информации в ВУЗе, общественных местах, местах проведения соревнований, бесед со студентами с приглашением известных спортсменов, а также показательных выступлений ведущих студентов университета. Затем проводятся обследования в виде массовых просмотров для оценки состояния здоровья и физического развития с занесением показателей в специальные карточки. Данные обследования проводятся в начале каждого учебного года (сентябрь-октябрь) на занятиях физической культуры и после занятий, а также в секциях спортивного клуба университета. По их результатам студенты приглашаются для занятий борьбой и становятся кандидатами в группу начальной спортивной подготовки.

Задача второго этапа состоит в оценке способности к обучению движениям и определении уровня физической подготовленности. Данный этап проводится по специальной тренировочной программе, состоящей из 12–20 занятий. В качестве модельного предлагаем следующее упражнение, состоящее из следующих элементов:

1. Принятие упора лежа прогнувшись (откидывание ног) из положения борцовской стойки.

2. Возвращение в исходное положение с поворотом на 180 градусов.

3. Выполнение трех кувырков с поворотом на 180 градусов.

4. Имитация проходов в ноги с передвижением на коленях на расстоянии 5 м.

5. Принятие положения “борцовский мост”.

6. Передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

Упражнение разработано таким образом, чтобы время его выполнения определялось качеством освоения составляющих его элементов. По окончании занятий студенты выполняют это модельное упражнение на результат, при этом вычисляется

абсолютный прирост в секундах, а также темпы прироста в процентах, характеризующие интенсивность восприятия обучающей информации. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 60 мин. При обучении модельному упражнению следует использовать игровые и состязательные элементы, а также чередовать упражнения различной интенсивности, координационной сложности, поскольку высокая интенсивность, однообразность и насыщенность занятия сложными движениями приводит к быстрому утомлению студентов, снижающему эффективность освоения обучающей информации. Важнейшим требованием является методически грамотная организация занятия и учет возрастных особенностей.

Далее испытуемые проходят тестирование для оценки кондиционных способностей с помощью следующих контрольных упражнений.

1. Прыжок в длину с места с замахом и без замаха руками.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество раз).
3. Кистевая и станковая динамометрия.
4. Бег 1000 м.

Также определяется уровень развития координационных способностей посредством следующих тестов:

1. Прыжок в длину с места на расстояние $\frac{3}{4}$ от максимального со зрительным и без зрительного контроля.
2. Воспроизведение угла 60 градусов в локтевом суставе ведущей руки.
3. Прохождение по прямой линии 5 м после пяти кувырков.
4. Прыжковая координация. Определяется по разнице прыжков в длину с места с замахом и без замаха руками.
5. Кроме того, среди кандидатов на зачисление проводятся соревнования по следующим играм - единоборствам.
6. Осаливание голеностопа соперника.
7. Забегания за спину соперника до выигрыша балла.
8. Теснение соперника из круга.
9. Борьба в стойке до касания соперником ковра любой частью тела.

Результаты тестирований и соревнований ранжируются по убывающей, и переводятся в баллы, при этом претенденты, набравшие наибольшее их количество, зачисляются в основную группу, остальные в группу с менее выраженной спортивной направленностью.

Третий этап по продолжительности составляет 2 года. Его основная задача состоит в накоплении как можно большего объема информации о моторных способностях борцов. На этом этапе систематически осуществляется контроль за динамикой их физической и технической подготовленности, проводятся соревнования по общей физической подготовке, борьбе. Студенты принимают участие в соревнованиях на первенствах ДЮСШ, города и университета. По окончании третьего этапа студенты с низким уровнем обучаемости технике борьбы и медленными темпами развития физических качеств из спортивной группы переводятся в группу с менее выраженной спортивной направленностью. И наоборот, студенты, продемонстрировавшие достаточно высокий уровень обучаемости и физических качеств, переводятся в основную группу.

Данная “мягкая” система спортивной ориентации и отбора позволяет успешно решать задачи подготовки, как квалифицированных спортсменов, так и спортсменов массовых разрядов и в целом дает возможность учитывать и в наибольшей степени реализовывать интересы студентов адекватно их спортивным способностям.

2.2 Отбор кандидатов в сборную команду ТувГУ и формирование

В настоящее время борцов высокой квалификации к ответственным соревнованиям отбирают двумя способами: кратковременным и длительным. Кратковременный – годичный отбор осуществляется в процессе подготовки и участия в нескольких соревнованиях (как правило, в двух – четырех) с целью отбора кандидатов в сборную команду для участия в главных соревнованиях года, например, чемпионата РССС.

Длительный отбор борцов обычно проводится в рамках

олимпийского цикла.

Предварительное формирование состава сборной команды осуществляется в течение достаточно длительного срока от нескольких месяцев до года и более, окончательный же состав определяется в процессе заключительного предсоревновательного сбора.

При окончательном формировании сборной команды важное значение приобретают следующие факторы (рис. 5) (Г.С. Туманян).

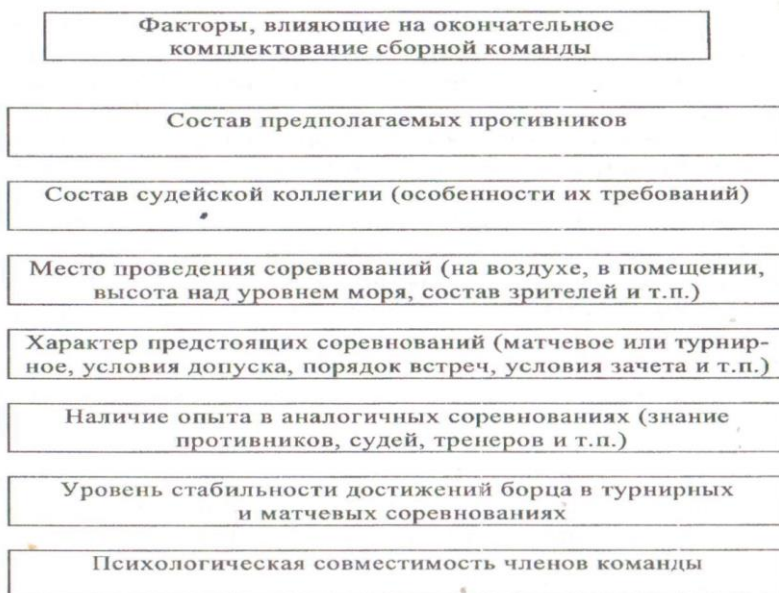


Рис. 5. Факторы, влияющие на окончательное комплектование состава сборной команды

В целях наиболее качественного отбора, селекции и формирования оптимального состава сборной команды ТувГУ по вольной борьбе к чемпионату РССС (Российский спортивный студенческий союз) была разработана следующие критерии.

На первом этапе списочный состав сформирован по итогам чемпионата Республики Тыва и ТувГУ (декабрь, март), где отбираются наиболее перспективные студенты в количестве 20 спортсменов (1-3 места). В соответствии со степенью

готовности спортсменов, требованиями к членам сборной команды комплексной целевой программы (КЦП);

-кандидаты на участие в чемпионате РССС в обязательном порядке участвуют в составе сборной команды университета в квалифицированных турнирах в соответствии с индивидуальным планом подготовки, утвержденным тренерским составом сборной команды ТувГУ;

По результатам участия в турнирах, где главным показателем является занятое место и результаты встреч с основными соперниками и по состоянию готовности на заключительном этапе подготовки, тренерский Совет определяет окончательные составы команд для участия на чемпионате РССС.

На втором этапе все члены сборной команды, включая победителей и призеров чемпионата республики, первенства ТувГУ, в обязательном порядке участвуют в международном турнире ШВСМ г. Красноярск им. Д.Г. Миндияшвили (Красноярск, январь). По результатам первого этапа отбора и результатов МТ ШВСМ, тренерский Совет формирует тройной состав сборной команды к чемпионату СибФО и к чемпионату РССС.

Спортсмены, победители МТ ШВСМ г. Красноярск, а также победители Первенства ТувГУ, чемпионата республики Тыва прошлого года, не участвовавшие в первом этапе отбора по причине болезни или травмы, подтвержденной врачом ТувГУ и документами лечебного учреждения, в обязательном порядке участвуют в всероссийских турнирах по плану подготовки сборной команды и после прохождения контрольных соревнований и при условии выполнения комплексной целевой программы рассматриваются как кандидаты на участие в Чемпионате РССС.

Из числа спортсменов, которые по результатам двухэтапного отбора вошли в тройной состав сборной команды, тренерский Совет на заключительном этапе подготовки комплектует состав на участие в Чемпионате РССС, исходя из результатов участия в всероссийских турнирах, результатов встреч с основными российскими соперниками, а также состояния готовности на заключительном этапе подготовки.

Преимущественное право на участие в Чемпионате РССС имеют спортсмены, выполнившие все условия отбора, победители и призеры Чемпионата ШВСМ г. Красноярск, чемпионата республики и крупнейших соревнований в течении года.

Во избежание различных разногласий спортивным клубом ТувГУ разработаны следующие примечания:

1. В случае получения травмы или болезни член сборной команды должен немедленно поставить в известность главного тренера и врача сборной команды.

2. Во избежание осложнений по вопросам комплектования сборной команды на главные старты года, спортсмены и их личные тренеры должны знать, что отбор начинается с чемпионата республики; затем кандидаты в **обязательном** порядке должны пройти весь цикл УТС, планируемых соревнований, обследований в соответствии с планом – календарем подготовки сборной команды на учебный год.

3. В отдельных случаях при равенстве результатов в соревнованиях, в соответствии с индивидуальным планом и при равенстве шансов в борьбе за медали на чемпионате РССС (по результатам встреч с основными соперниками ВУЗов) для основных претендентов на заключительном этапе подготовки может быть назначена соревновательная схватка, по результатам которой тренерский Совет окончательно определяет участника Чемпионата РССС.

4. При обсуждении состава команды на первом и втором этапах отбора, решение принимается открытым голосованием членов тренерского Совета. В случае равенства голосов решающее слово принадлежит главному тренеру сборной команды университета. В исключительных случаях, когда тренерский Совет не может прийти к единому мнению по поводу определения состава, приоритетное право на комплектование команды на главные старты года принадлежит главному тренеру по согласованию с председателем спортивного клуба университета.

5. Особенностью данной системы является ее многоступенчатость, позволяющая устранить случайности и в целом повысить объективность результатов отбора. Хотя в ней

заложен некоторый недостаток, заключающийся в том, что спортсмены, имеющие равные шансы и до последнего момента определяющие победителя, к чемпионату могут подойти истощенными физически и психологически.

Тем не менее, данная система отбора на протяжении ряда лет себя хорошо оправдывает.

Глава III. МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

3.1. Содержание тренировочного процесса и структура тренировочных нагрузок

Ниже представлена схема подготовки сборной команды ТувГУ по вольной борьбе на заключительном этапе. В заключительном макроцикле запланированы следующие показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (табл. 7).

Таблица 7

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок сборной команды ТувГУ по вольной борьбе на заключительном этапе подготовки.

№	Показатели	Кол-во
1	Контрольных и соревновательных схваток	25-30
2	Тренировочных дней	20
3	Дней отдыха	3-4
4	Тренировочных занятий	40-50
5	Суммарное время схваток	36-40
6	Соревновательная подготовка	15-20
7	Специальная (техничко-тактическая) подготовка	20-25
8	Общефизическая подготовка	20-30
9	Тренировка в аэробном режиме	25-30
10	Тренировка в аэробном-анаэробном режиме	15-20
11	Тренировка в аэробном режиме	20-30
12	Тренировка в алактатном режиме	10-15
13	Восстановительные мероприятия	20-30

3.2. Научно-методическое и медицинское обеспечение

В целях контроля функционального состояния членов сборной команды университета использовались следующие методы исследования:

- измерение ЧСС и АД утром после сна, до тренировки, по ходу тренировки (после отрезков интенсивной работы) и после тренировки;
- измерение веса и роста спортсменов утром и после тренировки;
- расчет индекса функционального состояния (ИФС);
- субъективная оценка состояния, включающая в себя самооценку спортсменами собственного самочувствия в процессе и после тренировок с высокой интенсивностью, ощущение бодрости и «свежести», особенности и характер восстановления, качество сна.

3.3. Планирование недельного микроцикла

В последние годы в связи с резким ухудшением финансирования спортивного движения в стране существенно изменилась структура системы подготовки спортсменов в сборных командах. В настоящее время продолжительность централизованной подготовки снизилась почти в три раза. Вместо 10-11 сборов общей продолжительностью 240-260 дней сейчас мы имеем финансирование лишь 6-7 сборов продолжительностью 80-90 дней.

В результате этого основная тяжесть и ответственность за подготовку резерва сборной команды ТувГУ ложится на личных тренеров студентов.

Вместе с тем, домашняя подготовка многих кандидатов и стажеров оставляет желать лучшего. Это касается, прежде всего, физической и соревновательной подготовки. Ниже мы приводим схему недельного микроцикла для подготовки квалифицированных спортсменов на местах. Естественно, что данная схема носит обобщенный характер. Конкретное содержание и структура недельных микроциклов планируется в зависимости от этапа и задач подготовки, от уровня подготовленности спортсменов.

Опираясь на данную схему, каждый тренер должен

вносить свою изюминку в тренировочный процесс, но в то же время, не забывая общей стратегии подготовки и тех требований, с которыми кандидаты и стажеры сборной команды сталкиваются на централизованных УТС. Как нам кажется, помогут в этом творчестве тренерам и рекомендации и методические материалы о стандартных положениях и базовых действиях в стойке и партере, рекомендуемые для включения в тренировочные программы домашней подготовки, приведенные ниже.

3.4. Примерная схема недельного тренировочного микроцикла

Понедельник

Зарядка - 45 мин:

бег на местности; специальные упражнения борца; силовые упражнения в парах; совершенствование ТТД: входы в базовые приемы - броски поворотом (мельница), подворотом через спину), вращением (вертушка), наклоном, прогибом; переводы нырком, рывком, вращением с разными захватами спереди, сбоку, зашагиванием; работа на руках с различными захватами — руки двумя руками сбоку (снаружи), изнутри (спереди), рук снизу, руки и туловища, обхватом туловища с рукой (туловища); проходы в ноги с разными подготовками, встречными проходами; борьба в положении захвата руки и шеи сверху; учебная схватка по заданию 2х2 мин; 1 мин - отдых; борьба за захват, входы в прием (без бросков), теснение, выведение из равновесия, борьба в зоне пассивности, сохранение активности и т.п.

Дневная тренировка - 90 мин:

1) разминка - 15 мин: бег, общеразвивающее упражнения (ОРУ), акробатика, упражнения на мосту, специальные упражнения для развития равновесия и устойчивости борца, работа в партере на растягивание мышечно-связочного аппарата.

2) основная часть - 65 мин.

Стойка:

- борьба за захват и площадь ковра (1-2 захвата);

- вход в прием (без бросков, на точность) с этих же захватов;

- броски с этими же захватами с концовкой и переходом на туше;

- борьба в стандартных положениях: 1-2 захвата выше пояса, 1-2 захвата за ноги (в обычной стойке и стоя на коленях), 1-2 варианта защиты и контратаки (поочередно);

- отработка ТТД по схеме: атака одним приемом-защита-переход на другое действие-защита-завершающий прием;

- совершенствование ТТД: переводы, сваливания сбиванием и скручиванием, швунги захватом туловища, рук снизу, обхватом туловища с рукой (Л. Тедиашили), петель (шеи с рукой спереди);

- 30 с спурты (жесткий прессинг, демонстрация активности);

- учебная схватка по заданию 3х3 мин; 30 с - отдых;

- индивидуальная работа над коронной техникой и тактикой.

Партер:

- работа по заданию в стандартных положениях - отработка 2-3 приемов в отдельности, затем связывание их в комбинации;

- учебные схватки 2 х 30 с (установка на проведение конкретного или любого приема).

3) заключительная часть - 10 мин:

- упражнения на мосту;

- лазание по канату - 6 раз;

- упражнения на растягивание.

Вечерняя тренировка - 60 мин: ОФП (круговой метод).

Вторник

Зарядка - 45 мин: та же, что и в понедельник, но с заменой захватов и вариантов ТТД.

Дневная тренировка - 90 мин:

1) разминка - 15 мин: бег; ОРУ; акробатика; силовые упражнения в парах; игры с элементами единоборства — теснение, выведение из равновесия, борьба за атакующий захват, блокирование захватов соперника, борьба в разных исходных положениях (стоя друг к другу лицом, боком, спиной,

стоя на коленях, лежа и т.п.), борьба в стойке за захват (1-2 захвата), за площадь ковра (1-2 захвата); упражнения на мосту; удержания на мосту и контрприемы из положения нижнего; упражнения на растягивание.

2) основная часть - 65 мин.

Партер:

- выходы навверх из положения нижнего;
- работа на руках - захваты руки на ключ, шеи из-под плеча, предплечий и кистей рук;
- работа с захватом ноги (ног) за стопу, голень, бедро;
- борьба в стандартных ситуациях (один атакует, нижний защищается и контратакует);
- учебная схватка - 3 x 30 с.

Стойка:

- повторение базовых ТТД;
- индивидуальное совершенствование коронной техники и тактики - броски и комбинации с захватами до пояса, с захватами ног, проходы в ноги, связки и комбинации из приемов в стойке и партере (фиксировать внимание на концовку приема и стремление добиваться туше после каждого приема);
- тренировочная схватка 3x3 мин; 30 с - отдых.

3) заключительная часть - 10 мин:

- упражнения на мосту;
- лазание по канату - 5 раз;
- упражнения на растягивание;
- анализ тренировочного занятия;

Вечерняя тренировка — 90 мин:

1) разминка-15 мин: (стандартная).

2) основная часть - 65 мин.

3) Партер:

- совершенствование базовых ТТД - перевороты ключом; скручиванием захватом руки (рук) из-под плеч; захватом руки за кисть; предплечье;
- перевороты накатом;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты скручиванием скрестным захватом голеней захватом голеней;
- связки и комбинации различных ТТД;

- тренировочная схватка 2 х 30 с.

Стойка:

- совершенствование базовых ТТД - броски мельницей, боковые переходы, проходы в ноги, контрприемы от проходов в ноги;

- совершенствование комбинаций по схеме - атака мельницей- защита-боковой проход-мельница-защита-проход в ноги;

- тренировочные схватки 3х3 мин; 30 с - отдых;

- индивидуальное совершенствование тактических подготовок для проведения коронных ТТД.

4) заключительная часть - 10 мин:

- лазание по канату - 5 раз;

- упражнения на мосту;

- упражнения на растягивание;

- анализ тренировочного занятия.

Среда

Утренняя тренировка на ковре - 45 мин:

1) разминка - 10 мин: бег; ОРУ; акробатика; упражнения на мосту; упражнения на растягивание.

2) основная часть - 30 мин.

Партер:

- совершенствование базовой техники в партере (нижний защищается, пытается выйти наверх или сделать контрприем);

- перевороты накатом;

- перевороты скрестным захватом голеней;

- схватки - 2 X 30 с.

Стойка:

- совершенствование базовых ТТД (броски подворотом);

- совершенствование контрприемов от бросков подворотом;

- переводы в партер захватом за туловище (швунги);

- сваливания сбиванием и скручиванием;

- схватка -2х2 мин.

3) заключительная часть - 5 мин:

- упражнения на мосту;

- лазание по канату - 5 раз;

- упражнения на растягивание.

Дневная тренировка - 90 мин:

- разминка - 10 мин;
- кросс - 6-8 км;
- спортивная игра (б/бол, футбол) - 2 x 20 мин;
- упражнения на растягивание.

Вечерняя тренировка: восстановительные мероприятия (сауна, массаж); теоретическое занятие.

Четверг

Зарядка: та же, что и во вторник, но с заменой захватов и вариантов изучаемых ТТД.

Дневная тренировка:

1) разминка - 15 мин: бег; общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатика; упражнения на мосту; специальные упражнения для развития равновесия и устойчивости борца; работа в партере па растягивание мышечно-связочного аппарата.

2) основная часть — 65 мин.

Стойка:

- совершенствование двух атакующих действий с захватами выше пояса, защит и контрприемов от них, комбинаций с обязательными концовками (желательно с кладкой на туше);

- совершенствование проходов в ноги (голова внутрь и голова снаружи);

- совершенствование защит и контрприемов от проходов;

- совершенствование связок и комбинаций из различных вариантов захватов и продолжений приемов с обязательными концовками;

- борьба в положении захвата руки и шеи сверху;

- соревновательная схватка 2х3 мин + до балла.

3) заключительная часть — 10 мин;

- упражнения на мосту;

- лазание по канату - 5 раз;

- отбрасывания ног;

- упражнения на растягивание;

- анализ тренировочного занятия.

Вечерняя тренировка 60 мин:

- 1) разминка;
- 2) круговая тренировка по ОФП;
- 3) упражнения на растягивание.

Пятница

Зарядка – индивидуальная: ОРУ; прогулка.

Дневная тренировка.

- разминка - самостоятельно;
- индивидуальное совершенствование ТТД в стойке и партере;
- подготовка к соревновательным схваткам;
- соревновательная схватка 2х3 мин +1 мин (спурт);
- тренировочная схватка со сменой партнеров -2х3 мин +1мин;
- упражнения на растягивание;
- анализ проведенных схваток.

Вечерняя тренировка:

- разминка индивидуально;
- индивидуальное совершенствование ТТД в стойке и партере;
- соревновательные схватки в партере 2 х 30 с;
- соревновательные схватки в стойке 2 х (2 х 3 мин) + 2 мин (спурт);
- восстановительные упражнения (индивидуально).

Суббота

Прогулка.

Дневная тренировка:

- разминка;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- восстановительные мероприятия (сауна, массаж).

Вечерняя тренировка:

- теоретические занятия.

Воскресенье. Активный отдых.

3.5. Материал о стандартных положениях и базовых действиях для составления учебно-тренировочных планов

Стойка одноименная:

- 1) захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или

снизу (И.Ярыгин, А.Фадзаев, Т.Хатагов, братья Хадарцевы, В.Модосян);

2) захват шеи сверху и разноименной руки (А.Медведь, И.Ярыгин);

3) захват одной руки двумя спереди (В.Балавадзе, И.Шагалов);

4) захват двух рук за запястья;

5) обхват (захват) туловища из под рук спереди;

6) то же самое с рукой;

7) захват шеи спереди и разноименной руки снизу, соединяя руки в замок (крючок);

8) захват (обхват) туловища двумя руками.

Стойка разноименная:

1) захват одной руки двумя сбоку (А.Медведь, И.Ярыгин, В.Алексеев, С.Корнилаев, М.Харачура, Б.Сайтиев);

2) захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки);

3) то же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок;

4) захват рук из-под плеч;

5) захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть;

6) захват рук спереди сверху;

7) захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок) (Р.Рура, Р.Казаков).

8) захваты ноги (ног)

Одноименная стойка (стоя на ногах):

1) захват обеих ног за бедра, голова кнаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы);

2) захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи; те же самые действия атакующего: преследования, броски, сбивания, переводы) различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра.

Атакованный защищается, уходит от преследования, контратакует, перекрывает ногой, делает выпады и другие действия, препятствующие развитию атаки соперника.

Одноименная стойка (стоя на коленях):

Все те же захваты и действия борцов, только стоя на

коленях, по схеме; захват-защита-преследование-контратакующие действия-защита-силовое противоборство-контратакующие действия.

Разноименная стойка (стоя на ногах):

- 1) захват ближнего бедра двумя руками;
- 2) захват одной рукой за бедро, другой за пятку;
- 3) захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь;
- 4) захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи;

Разноименная стойка (стоя на коленях):

Те же самые захваты, только стоя на коленях по той же схеме: захват-защита-преследование-атакующие действия – противоборство – защита-контратака.

Перечисленный материал должен служить:

- совершенствованию нюансов владения базовыми захватами;

- совершенствованию навыков проведения атакующих действий:

- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади

ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;

- средством разминки и подготовки борцов к основной работе;

- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Специально-подготовительные упражнения:

- 1) для совершенствования бросков в стойке: броски поворотом (мельница), подворотом (через спину, бедро), вращением (вертушка), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами;

- 2) для проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях (сочетая каскад кувырков вперед, назад, кульбитов, с имитацией упражнений других приемов.

- 3) Защита от проходов в ноги для формирования и совершенствования боевой стойки, готовой для мгновенной адекватной реакции при создавшихся ситуациях, для защиты и встречной атаки; главное средство защиты - это четкое

отбрасывание ног назад после проходов соперника в ноги. В связи с этим проходы в ноги и защиты от них являются базовым материалом, их следует включать в план ежедневной работы как важное и обязательное средство подготовки.

Упражнения для устойчивости на ногах и совершенствования вестибулярного аппарата:

1. Акробатические упражнения; кувырки, кульбиты, колесо, рандаты, сальто, перевороты разгибанием, разнообразными вращениями вокруг своей от вертикальной и горизонтальной плоскостей, для развития опорной мускулатуры.

2. Упражнения в парах: партнер выводит напарника из собранного положения влево, вправо, вперед-назад, вниз вверх.

3. Партнер захватывает напарника за ногу (ноги) и пытается сбить в партер, в разных плоскостях.

4. Поднимает ногу как можно выше, а напарник должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая свое устойчивое положение (В.Алексеев, Б.Сайтиев).

Специальные упражнения на мосту.

Движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Борьба в стойке в стандартных положениях.

1. Рывок за руку один переводит, а другой контратакует такими же действиями.

2. Бросок через спину захватом руки и головы, один бросает, подворачивает, а другой контрит. Подхватывая соперника за туловище (зашагивая, опережением в сторону броска) соединив руки в замок отрывает от ковра, бросает назад прогибом или сбивает в партер. Если атакующий все-таки бросил, то атакованный должен немедленно по ходу перетянуть соперника и удержать его на мосту.

3. Бросок через спину за руку (кочерга); один подворачивает, а другой упирается свободной рукой в спину, приостанавливает действия атакующего и освобождая свою руку, уходит от броска или захватывает соперника за туловище и сбивает его в партер.

4. Бросок через спину (обхват) захватом руки и головы с

применением ноги. Один поворачивает, а другой не даст себя бросить заходит назад отрывает его от ковра и сбивает в партер, с подрывом опорной ноги («одноименной»).

5. Бросок отбивом ноги: один бросает, а другой противоборствует, вытягивает захваченную ногу назад, цепляется носком за опорную разноименную ногу или захватывает рукой разноименную ногу за бедро изнутри и сбивает в партер или бросает отрыванием от ковра прогибом

6. Бросок подхватом один бросает, а другой противоборствует, цепляя носком одной ноги и убирая свою захваченную руку с туловища вовнутрь и переводит соперника в партер.

Борьба в стойке в стандартных положениях.

а) захваты до пояса:

1) перевод рывком за руку: партнер защищается и выполняет контрприем тем же действием;

2) бросок подворотом (через спину) захватом руки и шеи: партнер защищается и проводит контр прием подхватывая атакующего за туловище (зашагивая с опережением в сторону броска), соединив руки в замок, отрывает его от ковра и бросает прогибом или сбивает в партер. Если атакующий все же проводит бросок, то его соперник старается по ходу движения перетащить его через себя и выпрыгнуть удержание на мосту;

3) бросок подворотом захватом руки через плечо («кочерга»): партнер защищаясь, упирается свободной рукой в спину атакующего, приостанавливает его действия и, освобождая свою руку, или уходит от броска, или захватывает соперника за туловище и сбивает его в партер;

4) бросок подворотом захватом руки и шеи с отхватом: партнер, защищаясь, заходит назад, захватывает атакующего за туловище, отрывает его от ковра и сбивает в партер с подрывом одноименной (опорной) ноги;

5) бросок оббивом: партнер, защищаясь, вытягивает захваченную ногу назад, цепляет носком опорную (разноименную) ногу или захватывает рукой разноименное бедро изнутри и сбивает атакующего в партер или бросает прогибом;

6) бросок подхватом: партнер, защищаясь, цепляет

носком ближней ноги разноименную ногу атакующего и, убирая захваченную руку с туловища вовнутрь, переводит его в партер;

7) бросок прогибом с зашагиванием: партнер, защищаясь, сам выполняет зашагивание за другую ногу, опережая атакующего, или резко убирает атакованную ногу назад и выполняет подсечку и сбивает его в партер.

8) бросок поворотом («мельница»): партнер, защищаясь, выпрямляет ноги назад, соединяет руки в замок, отключает шею и переводит атакующего в партер, забегая за него. Вариант защиты: выставить ногу для опоры в сторону броска, отбросить руку атакующего двумя руками и бросить его прогибом;

9) бросок вращением («вертушка»): партнер, защищаясь, выставляет ногу для опоры в сторону броска, плотно прижимает к себе шею атакующего и, забегая назад, переводит его в партер. Вариант защиты: если атакующий начинает перевод в партер, атакованный накрывает его набрасыванием ноги на туловище, стремясь положить на лопатки;

10) атака захватом руки и шеи сверху: партнер, защищаясь, пытается захватить туловище или ноги атакующего, или освободиться от захвата;

11) бросок (и, или перевод) нырком под руку: партнер, защищаясь, пытается с упором в туловище уйти от соперника.

12) теснение соперника: в обоюдном скрестном захвате, соединяя руки в замок, захватывая руки снизу, захватив туловище сзади и т.п.

Борьба на коленях лицом к лицу:

1) в захвате руки и шеи сверху - выгедение из равновесия, выполнение переводов, переворотов скручиванием («лампочка» и т. п.); партнер, защищаясь, пытается выполнить перевороты переходом;

2) в захвате рук (руки) - выполнение различных переводов, бросков, переворотов (А.Шумилин, С.Белоглазов); партнер, защищаясь, сам пытается выполнить перевод, сбрасывая захват локтями и забегая назад за соперника

3) в захвате руки и шеи: выполнение переводов рывком за руку

Захваты-ног с упором головой снаружи:

1) атакующий захватывает за ноги, преследует, пытается оторвать соперника от ковра и бросить или сбить в партер; атакованный, защищаясь, срывает руку с одноименного бедра, просовывая свою руку снизу под разноименную руку партнера, захватывает его шею и выполняет бросок через себя или выполняет бросок захватом туловища сверху с перекрыванием одноименной ноги атакующего.

2) атакующий захватывает ногу соперника и пытается оторвать его от ковра, выполнить бросок, сбивание или перевод в партер, перейти на захват второй ноги и выполнить бросок или сбивание за две ноги; защита такая же, как в предыдущем случае.

3) атакующий захватывает ногу соперника за пятку и голень и пытается оторвать соперника от ковра, бросить его задней подножкой; партнер, защищаясь, препятствует развитию атаки.

Борьба стоя на коленях:

1) атакующий, захватив ногу соперника, пытается выполнить различные переводы, сбивания; партнер, защищаясь, ложится на живот прогибаясь, разрывает захват и пытается забежать назад или выполняет:

- переворот скручиванием захватом дальнего бедра;
- переворот захватом туловища;
- переворот захватом ближнего бедра;
- перевод выседом;
- переворот опрокидыванием (Р.Ашуралиев);

2) атакующий, захватив ноги соперника, пытается выполнить различные переводы и сбивания; партнер, защищаясь, препятствует развитию атаки и контратакует теми же действиями, что и в положении стоя;

3) атакующий, захватив ногу (ноги) соперника, пытается добиться преимущества; партнер, защищаясь, блокирует действия атакующего захватом его ног за голеностопы и, разгибая его, пытается перевернуть на лопатки.

Захваты ног с упором головой изнутри.

Атакующий, захватив ногу соперника за бедро двумя руками, пытается выполнить перевод или сбивание одним из следующих способов:

- задней или передней подножкой выведением ноги снаружи;

- подрывая опорную ногу одноименной рукой;

- выведением предварительно загруженной ноги в сторону;

- перехватом дальней ноги одной рукой спереди;

- то же самое, но захватом одноименной рукой дальней ноги сзади;

- перехватом двумя руками за обе ноги;

- подныриванием под ближнюю руку с отрывом соперника от ковра;

- щвунгом в ближнюю сторону;

- перехватом за туловище одной рукой (З.Берашвили); захватом двумя руками (В.Тогузов);

- подрыванием пяткой дальней одноименной ноги изнутри (З.Берашвили);

- подножкой носком за пятку дальней одноименной ноги сзади снаружи или сзади-изнутри (В.Алексеев);

- сбрасыванием нырком к дальней ноге;

- нырком под ближнюю ногу (между ног) с переходом назад. Атакованный защищается и пытается провести один из следующих котрприемов:

- бросок подхватом;

- бросок прогибом с подрывом ног атакующего ногой и рукой;

- разрывает захват рывком руки и ноги;

- разрывает захват отключением подбородка плечом;

- разрывает захват, зажимая голову соперника между ног;

- бросок на себя в сторону с помощью и без помощи ноги;

- уход от атакующего, поворачиваясь к нему спиной, загружая шею рукой и отталкиваясь от него (А.Медведь, Ю.Гусов);

- резко поворачиваясь спиной к атакующему делает мощный рывок от него, будто пытаясь убежать; как только атакующий бросится прееледовать его, улучшив момент и используя ситуацию неожиданности, атакующий

- резко разворачивается лицом к сопернику и, захватив переднюю ногу, выполняет сбивание;

- перекрывает переднюю опорную ногу атакующего носком кнаружи, а коленом к внутренней части паха, сковывает его и препятствует развитию атаки.

Борьба стоя на коленях:

Атакующий, захватив ногу, атакует следующими способами:

- встает на ноги и атакует известными способами;
- выполняет перевод сбрасыванием ноги в ближнюю или дальнюю сторону;

выполняет перевод захватом ноги разноименной пяткой и убиением руки вовнутрь;

- выполняет перевод подныриванием под захваченную ногу с переходом назад (В.Алексеев).

Атакуемый, защищаясь, выполняет следующие контрприемы:

- выполняет перевод в партер выведением одноименной руки, вытягивая свои ноги и насколько возможно назад; выполняет переворот рычагом;

- выполняет переворот захватом рук сбоку;

- выполняет боковой переворот;

- выполняет переворот разгибанием («растяжка») блокированием туловища и захватом разноименной ноги за пятку (Р.Дмитриев).

Борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не дает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер):

1. Переворот и кладка на лопатки захватом руки и шеи, соединив руки в замок («промокашка»),

2. Бросок захватом ближнего бедра и ближней или дальней руки с зацепом одноименной ногой дальнего бедра (дальние ножницы);

3. Переворот обратным захватом бедра с зацепом одноименной ноги;

4. Переворот скрестным захватом бедра;

5. Бросок или сбивание накрыванием ног соперника своими ногами (В. Балавадзе);

6. Бросок накатом (В. Зенин);

7. Перевод жесткой загрузкой опорных рук.

Борьба в стандартных ситуациях в положении партера:

1. Перевороты захватом руки (рук) на ключ;
 - переворот забеганием;
 - переворот переходом с помощью и без помощи ног;
 - перевороты захватом руки (рук) снизу спереди, сбоку (обратный ключ) с разными вариантами концовок (со стороны головы, с перехватом одноименной руки и шеи);
 - обратный ключ-защита и контрприем (переворот накатом);
 - переворот с ключом с набрасыванием ноги на туловище и отключением руки;
 - обратный ключ-переворот дальней ноги за голеностоп (Л.Хабелов).

2. Перевороты захватом шеи из-под руки (рук) («полунельсон», «двойной нельсон») и связки и комбинации типа: «нельсон»-защита-обратный ключ, обратный ключ-защита-«нельсон».

3. Перевороты захватом шеи из-под руки (рычагом) и связок и комбинаций типа: переворот захватом двух рук сбоку-защита-переворот рычагом; переворот рычагом-защита-переворот захватом руки (рук) сбоку.

4. Перевороты накатом захватом туловища (под плечи, за поясницу), туловища с рукой (дальней, ближней), руки и туловища, руки на ключ и туловища, шеи из-под руки (рычаг) и туловища.

5. Перевороты разгибанием:
 - зацепом одноименной ногой ноги соперника, плотно соединяя свои ноги под его коленом;
 - то же, но соединяя свои голеностопы;
 - зацепом ноги с одновременным захватом шеи и другой ноги за голень;
 - борьба в партере с указанным захватом лежа на животе, стоя на коленях с упором руками в ковер;
 - выполнение комбинации: переворот накатом-защита-переворот разгибанием; переворот разгибанием-защита-переворот накатом;

6. Перевороты захватом шеи из-под руки и одноименной ноги (ног) (с различными способами захвата шеи из-под руки):

- с подрывом руки двумя руками за запястье изнутри и захватом другой руки за локоть;

- с подрывом руки за кисть снизу сбоку, лишая соперника опоры руками, и захватом ног с последующим переходом на переворот разгибанием;

- выполнение комбинаций типа: переворот накатом-защита-ножницы-защита-переворот- разгибанием- защита-ножницы

(обратный ключ)-защита-переворот разгибанием с обязательной концовкой-чистой победой (кладка на лопатки);

7. Перевороты обратным захватом бедра:

- захватом дальнего бедра;

- захватом дальнего бедра с голеностопом;

- захватом дальнего бедра и ближней ноги за голень,

- обратным захватом туловища;

- комбинация: ножницы - защита - переворот обратным захватом дальнего бедра, переворот обратным захватом - защита - ножницы;

8. Перевороты скрестным захватом голеней:

- стоя сбоку отключая дальнюю ногу захватом за голень и ближнее бедро одноименным коленом; стоя сзади отключая обе ноги и спину, скрестив голеностопы руками;

9. Перевороты скрещиванием ног, захватив дальнюю ногу за голень рычагом своих рук и выведением дальней ноги за ближнюю ногу захватом ее ближней рукой или ногой с одновременным захватом ближней руки на ключ с обязательной попыткой кладки на лопатки (А.Зегер);

10. Переворот захватом дальней ноги (бедра) одноименной ногой снизу изнутри («капкан»);

11. Броски наклоном и прогибом с вышеприведенным захватом в разных вариантах:

- с одновременным захватом руки (ближней, дальней) и ноги;

- захватом подбородка и ноги;

- захватом за туловище (поясницу) и ноги,

- захватом ближнего бедра двумя руками.

Специальные упражнения в партера:

1) выход наверх выседом;

- 2) накрывание ногой при выседе;
- 3) выход наверх набрасыванием ноги на туловище;
- 4) выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп;
- 5) вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику;
- 6) контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть и туловища с помощью и без помощи ноги;
- 7) активная защита; блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Самым главным документом тренера, ведущего секционные занятия по видам борьбы, является программа по виду спорта, по которой он работает. Каждый тренер самостоятельно составляет программу, причем для каждого года обучения, составляется отдельная программа. По какому бы виду спорта программа не была, она должна выдерживать определённую структуру.

2. Календарно-тематическое планирование, составляется на основании программы по виду спорта.

3. Поурочный план-конспект, составляется исходя из календарно-тематического планирования.

4. Перспективный план работы, в котором отражается ожидаемый результат от спортсмена.

5. План воспитательной работы, предполагает проведения всевозможных мероприятий посвященных развитию личности ребенка. Ведь тренер, не только обучает виду спорта, но и развивает личные качества ребенка. Подобные беседы и мероприятия влияют на становление личности.

6. Журнал учета групповых занятий спортивной подготовки группы. В этом журнале заполняется расписание занятий группы, учебный план-график и ведется учет посещаемости.

7. Личные дела спортсменов изначально оформляются у секретаря, а после зачисления учащегося, их продолжает вести тренер. В личном деле спортсмена должны быть следующие документы: заявление о принятии в ДЮСШ, заявление на обработку персональных данных, копия свидетельства о рождении, личная карточка спортсмена, справки и приказы о присвоении разрядов, приказы о переводе на следующий год обучения.

8. Личные карточки спортсмена (хранятся в личном деле) заполняется тренером. В ней тренер отражает спортивные достижения учащегося, сдачи нормативов по физической подготовке и переводы из группы в группу.

9. Индивидуальный план работы (ВАЖНО! Ведется только для групп спортивного совершенствования). Заполняется ежемесячно на каждого борца.

10. Журнал по обеспечению безопасности жизнедеятельности, в котором записываются инструктажи на начало учебного года с последующим повтором через полгода, также инструктажи при выезде на соревнования. Хотя на первый взгляд, создается впечатление, что документов очень много, на самом деле большинство из них заполняются довольно просто.

**Практические контрольно-переводные нормативы для
студентов ТувГУ отделения «вольная борьба»
для учебно-тренировочных групп 1-2, 3-4 года обучения**

УТГ -3 УТГ -4	Нормативы	57 – 65 кг		70 – 86 кг		свыше 92 кг	
		д	м	д	м	д	м
общая физическая подготовка	Бег 30 м	5,3	5,2	5,3	5,2	5,4	5,3
	Подтягивание (кол. раз)	11	13	11	13	7	9
	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек (раз)	12	14	12	14	10	12
	Бег 1500 м (мин.сек)	7,00	6,50	7,10	7,00	7,30	7,20
	Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	25/30	45/50	25/30	45/50	22/25	20/35
	Прыжок в длину с места (см)	145/1 55	155/1 65	145/15 5	155/1 65	145/15 5	155/16 5
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	8	10	8	10	4	6
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	12,3	11,8	12,3	11,8	13,0	12,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	17,0	16,5	17,0	16,5	17,5	17,0
	10 бросков партнёра «мельница с колен» (сек)	28,0	26,0	29,0	27,0	31,0	29,0
	10 кувырков вперёд (сек)	17,4	17,0	17,4	17,0	17,6	17,2

СОКРАЩЕНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЯ

УТС – учебно-тренировочный сбор;

СФП – специальная физическая подготовка;

ОФП – общая физическая подготовка;

ТТП – технико-тактическая подготовка;

РССС – российский спортивный студенческий союз;

МТ – международный турнир;

ШВСМ – школа высшего спортивного мастерства;

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Балвачев Н.В. Эволюция системы планирования и пути повышения ее эффективности в спортивных играх и единоборствах/Н.В. Балвачев, В.Г. Луничкин, А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры, – 2015. – №4. – С. 13-15.
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2014. – 134 с.
3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2015. – 41 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И., Ооржак С.Ы., Ооржак Х.Д-Н. Хостуг хурештин аргалары болгаш тактиказы.– Кызыл РИО ТывГУ, 2009. – 43с.
5. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 2015. – 144 с.
6. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте / С.В. Калмыков. –Улан-Удэ.:Бурят. кн. изд-во, 2013. – 104 с.
7. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С.В. Калмыков. – Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 2013 – 151 с.
8. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: дис....д-ра пед. наук в виде науч. доклада / С.В. Калмыков. – М., 2014. – 60 с.
9. Калмыков С.В. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты) / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун - та, 2014. – 151 с.
10. Ооржак С.Ы., Ооржак Х. Д-Н. Основы теории и методики спортивной тренировки (учебное пособие) – Кызыл: РИО ТувГУ, 2012. – 22с.
11. Ооржак С.Ы., Ооржак Х. Д-Н. Основы теории и методики спортивной тренировки (учебное пособие) – Кызыл: РИО

ТувГУ, 2012. – 34с.

12. Сагалеев А.С. Система организационно-педагогических мероприятий по ориентации и отбору школьников для занятий спортивной борьбой / А.С. Сагалеев // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера: Сб. науч. статей. – Омск, 2015. – С.151–152.

13. Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности в связи с этнопсихологическими особенностями борцов вольного стиля: дис. канд. пед. наук / А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ, 2013. – 214 с.

14. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.:Высшая школа, 2014. – 189 с.

15. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учеб.пособие для студентов МФК / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодар, кн. изд-во, 2013. – 142 с.

16. Юшков О.П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. М., 2015. – 70 с.

Учебное издание

**Хомушку Владислав Владимирович
Ооржак Сергей Ынаажыкович
Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович**

ПОДГОТОВКА БОРЦОВ К УЧАСТИЮ СОРЕВНОВАНИЯХ

Учебно-методическое пособие

Редактор *А.Х. Хертек*
Дизайн обложки *К.К. Сарыглар*

Сдано в набор: 27.06.2018.
Подписано в печать: 26.07.2018.
Формат бумаги 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Физ. печ.л. 4,4. Усл. печ.л. 4,1.
Заказ № 1427. Тираж 50 экз.

667000, г. Кызыл, Ленина, 36
Тувинский государственный университет
Издательство ТувГУ