

**Комитет по образованию Азовского ННМР Омской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Азовского немецкого национального муниципального района
Омской области**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023года

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СК «Штерн»
_____ А.А. Эккерт

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации – 6 лет

Разработчики:

Ищенко О.В., заместитель директора по УВР

Ахметов Е.Н..., тренер-преподаватель по греко-римской борьбе

Азово - 2023г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) «Греко-римская борьба» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»(далее ДЮСШ) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа разработана на базе типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Цель данной программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях греко-римской борьбой, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллектив.

Программа включает в себя:

- нормативную часть (продолжительность уровней подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку для зачисления на уровни подготовки, навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта),

- соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям на уровнях подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности, режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, требования к количественному и качественному составу тренировочных групп;

- методическую часть (программный материал для практических занятий по каждому уровню подготовки);

- систему контроля и зачетные требования (комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, по избранному виду спорта, методические указания по организации тестирования)

1.2. Характеристика вида спорта

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века.

С 1896 года греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр, с 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-кратным олимпийским чемпионом, 9-кратным чемпионом мира, 12-кратным чемпионом Европы и 13-кратным чемпионом СССР и России.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

1.3. Специфика организации обучения

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы предпрофессиональной подготовки обучающихся:

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программный материал изложен в соответствии с утверждённым режимом тренировочной работы в МБУ ДО «ДЮСШ».

Возраст обучающихся от 7 до 15 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУДО «ДЮСШ Азово» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября.

В данной программе представлено два уровня предпрофессиональной подготовки:

1 – базовый уровень.

Продолжительность тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от уровня подготовки и года обучения.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Базовый уровень</i>					

1-й год	7	15	6	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	7-11	15	6	3	
3-й год	11-12	15	8	4	
4-й год	12-13	15	8	4	
5-й год	13-14	15	10	4-5	
6-й год	14-15	15	10	4-5	

Таблица №1

Учебная программа рассчитана на шестилетний период обучения в спортивной школе. Продолжительность обучения на базовом уровне – 6 лет.

Порядок зачисления, отчисления и перевода на следующий уровень подготовки

Зачисление и перевод на следующий уровень подготовки в ДЮСШ производится на основании:

- сертификата на получение дополнительного образования;
- наличия заключения врач о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений;
- ксерокопии свидетельства о рождении или паспорта;
- ксерокопии документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя);
- ксерокопии СНИЛС ребенка;
- справки об обучении по основной образовательной программе в организации, осуществляющей образовательную деятельность, расположенной на территории Пугачевского муниципального района или
- свидетельства о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания, или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания.

Зачисление на определенный уровень подготовки, перевод учащихся в группу следующего года подготовки производится по приказу директора ДЮСШ на основании решения органа самоуправления (педагогического, тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне подготовки, но не более одного раза. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

Отчисление обучающихся из Учреждения производится на основании:

- личного заявления обучающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установления применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- завершения обучения;
- грубого и неоднократного нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития Планируемым результатом освоения образовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является средством ежегодного планирования тренировочной работы и рассчитан на 46 недель.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.1. Продолжительность и объёмы реализации. Программы по предметным областям

Процесс подготовки обучающихся включает два уровня подготовки, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности обучающегося, находящегося на конкретном уровне подготовки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Учебный план

План на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица 2

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
		Базовый уровень					
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Общий объем часов		252	252	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы ФК и спорта	28	28	37	37	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	109	107	155	144	217	204
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка						
1.4.	Вид спорта	80	83	100	11	130	138
1.5.	Основы профессионального самоопределения						

2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	50	45	55	50	40	40
2.2.	Судейская подготовка						
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	12	19	25	25	30
4.	Самостоятельная работа	Предусматривается в тренировочные дни, совпадающие с праздничными днями					
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	2
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	
5.2.	Итоговая аттестация						2

3. Методическая часть

Основные задачи на уровнях подготовки.

Таблица № 3

Компоненты системы подготовки	Уровни подготовки
	Базовый уровень
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП
Техническая подготовка	Обучить основам технических приемов борьбы.
Различные виды спорта и подвижные игры	Научить правилам подвижных игр. Развить специфические физические способности борца.

Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива обучающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах
Инструкторская и судейская практика	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.

3.1. Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

План занятий теоретической подготовки борцов

Таблица № 4

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и Красноярском крае.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на организм человека.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и

	газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жиротложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах. Причины травматизма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в спортивной борьбе.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

3.2. Физическая подготовка борцов греко-римского стиля

Общая физическая подготовка.

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.

3. Схватки в переменном темпе.

4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самообороне;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;- маневрирование;- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);- элементы маневрирования (стока, партер);- атакующие и блокирующие захваты;- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;- дистанций;- захватов, упоров, освобождений от них;- способов, ритма и направления передвижений;- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.

3.4. Подвижные игры и другие виды спорта.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;

- игры в атакующие захваты;

- игры в дебюты;

- игры за овладение обусловленным предметом и др

- игры в блокирующие захваты;

- игры втеснения;

- игры в перетягивание;

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, рас-пределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (табл. № 5).

В табл. № 5 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание — первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 — в том, что оба игрока получают одно и то же задание — первым коснуться обеими руками правого плеча партнера. Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» — коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

Таблица № 5 Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками
-------	---------------	------------------------

		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

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

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

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3—5 с, предел — 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия). Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. № 6 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры. Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1—34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35—68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т. д. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнять к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера — одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители — в одну группу, побежденные — в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Таблица № 6

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

Зоны (части тела) захватов—упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
Левой	Правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
		захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54

	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
	Правую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67

	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68
--	--------------	--------------	----	----	----	----

, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в Игры в атакующие захваты Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д. Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания — приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов. Руки—двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок. Руки—сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья. Руки и шеи—разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка). Рук с головой—спереди, сверху. Руки и туловища—разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища. Шеи с рукой—шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху. Шеи и туловища—спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча. Туловища —спереди с соединением рук и без соединения; сбоку —с соединением и без соединения рук; сзади —с соединением и без соединения рук. Туловища с рукой—спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. Туловище с руками—спереди, сзади, сбоку.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м; 2) в соревнованиях участвуют все ученики; 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя); 4) факт победы — выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

Исходные положения

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверх прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела; г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра). Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5. Психологическая подготовка

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

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер-преподаватель формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в

упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На базовом уровне основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.6. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

На разных этапах спортивной подготовки обучающиеся должны владеть навыками:

- составление конспектов тренировочных занятий;
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и тд;
- изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на раю ковра.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

3.7. Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

3. Во время соревнований:

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:

- отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.
- тренировочных занятий обучающимся следует:
- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
 - избегать столкновений;
 - соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительное время по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на гибкость и подвижность суставов.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

3.9. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Наиболее актуальным вопросом в развитии греко-римской борьбы и современного спорта является необходимость спортивного отбора, начиная с детского возраста.

Отбор спортсменов как раздел работы тренера по борьбе подразделяется на три части: 1) Спортивная ориентация (начальный отбор детей) с целью обнаружения их потенциальных способностей к определенным видам спорта (в частности, к конкретному виду борьбы). 2) Спортивный отбор (отбор кандидатов в сборные команды). 3) Комплектование сборных команд. Сложность проблемы отбора состоит в ее многогранности. Она имеет педагогический, экономический, этический, метрологический и другие аспекты.

Идеалом является путь изучения не феноменологических показателей (т.е. тех, которые проявляются внешне), а реальных морфологических, физиологических, биохимических, биофизических и прочих характеристик и механизмов, определяющих индивидуальное различие и двигательные возможности. При отборе следует учитывать :

1. Наличие обостренного чувства чести и самолюбия (только дети, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи).
2. Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы. Это позволяет тратить меньше времени и энергии на переезды и соответственно чаще, продолжительней и эффективней тренироваться.
3. Высокий уровень выносливости. Для высоких спортивных достижений необходима выносливость. Это качество трудно тренируемо, т.к. во многом обусловлено наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее происходит восстановление. Все это способствует выполнению большего объема тренировочной работы и достижению высокого результата в соревнованиях.
4. Координационная одаренность. Борец в схватке выполняет множество разнообразных движений в различных условиях опоры и различных плоскостях. Это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.
5. Высокорослость. Есть основания считать, что высокий рост способствует высоким спортивным достижениям. По данным исследований, показатели длины тела представителей классической (греко-римской) борьбы тем выше, чем выше их квалификация.
6. Принадлежность к спортивной семье. Отечественные и зарубежные специалисты установили, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать наличие выраженных способностей.

Морфологический профиль борца

наилегчайший вес – относительная коротконогость и узкие плечи; легчайший и полулегкий вес – относительная коротконогость и средней ширины плечи; легкий и полусредний вес – средней длины ноги и средней ширины плечи; средний вес – длинноногость и узкие плечи; полутяжелый и тяжелый вес – длинноногость и средней ширины плечи.

Генетические аспекты спортивного отбора. Исследования отечественных авторов свидетельствуют о том, что такие морфологические параметры спортсменов, как длина тела, верхних и нижних конечностей, длина туловища, бедра, голени, масса тела, ширина таза и бедер на 80-90% наследуется от родителей. (Шварц В.Б., Хрущев С.В.)

Педагогические критерии отбора борцов. Сила – оцениваются силовые показатели рук, ног, становая сила. Быстрота – быстрота ответных и атакующих действий. Гибкость – оценивается подвижность позвоночного столба и суставов. Координация – согласованность атакующих и защитных действий при активном сопротивлении соперника, способность выйти из захватов, увернуться от бросков.

Трудность поиска талантливых детей усугубляется необходимостью учета продолжительности превращения ребенка во взрослого. Важно знать при этом, что темпы этого процесса неравномерны: кривая биологического развития резко возвышается во время полового созревания (пубертатного скачка), причем у одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, а у других значительно позже – в 14-16 лет. Спортивный талант найти крайне трудно. Это сложно еще и потому, что быстрый рост спортивных достижений на начальных этапах тренировки не гарантирует высоких результатов на этапе демонстрации наивысших достижений. Факторная теория развития предполагает, что начальные и последующие успехи в спорте могут определяться различными факторами. Таким образом, проблема начального отбора детей в секции борьбы до сих пор не решена окончательно. Поэтому, учитывая сложность решения данной задачи, целесообразно использовать косвенные научные факты и передовой опыт практики.

4. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки. Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

План воспитательной и профориентационной работы. (Приложение 3.)

5. Система контроля и зачетные требования

5.1. Медико-биологический контроль

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

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

5.2. Педагогический контроль

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Рост спортивных результатов является основным показателем тренированности. Этот рост должен наблюдаться не только в избранном виде спорта, но и в других физических упражнениях (беге, ходьбе и т. п.). Показателями тренированности могут быть и отдельные специальные упражнения, развивающие определенные качества.

Тестирование по ОФП, СФП и технической подготовке проводятся 2 раза в год (Текущее – декабрь-январь, промежуточная аттестация – апрель-май). Итоговая аттестация проводится после освоения базового уровня подготовки (в конце 6 –го года обучения) и после освоения углубленного уровня подготовки (в конце 2-го года обучения).

Система контроля и зачетные требования включает в себя:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- вопросы тестирования по теории физической культуры и спорта;
- методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;(Приложение 1, 2)

1. Перечень информационного обеспечения

1. Олимпийская энциклопедия: В 5 т./Сост.В.Ф. Свиньин, Е. Н. Булгакова. -Новосибирск: Свиньин и сыновья. Т. 4:Спортивные единоборства и многоборья.-2010.-440с.-25,46 печ.л.
2. Уруймагов В.Б. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: Моногр.-Краснодар: КГУФКСТ,2009.-148с.-9,25 печ.л
3. Авилов В.И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси. Древние традиции боевого физического воспитания М.:Профит Стайл,2012.-176с.-5,5 печ.л.
4. КГУФКСТ. Каф.ТиМ борьбы, тяжелой атлетики и бокса СПО- РТ. Основы спортивной борьбы:Учеб.пособие/Авт.-сост.Ю. М.Схаляхо.-Краснодар:КГУФКСТ,2012.-44с.-2,56 печ.л.
5. Перевицкий И.С. Спортивное судейство в единоборствах FILA:Моногр.-М.:Книга и Бизнес,2010.-166с.-4,0 печ.л.
6. Смирнова В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации: Учеб.-метод пособие.-Великие Луки:ВЛГАФКС,2011.-187с.-10,25 печ.л.
7. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 год

	(сек.)																		
2	Подтягивание на перекладине	4	4	3	7	7	5	8	8	6	9	9	7	10	10	8	12	12	9
3	Приседание с партнером равного веса	-	-	-	-	-	-	7	8	4	8	8	5	10	10	7	10	10	6
4	Бросок набивного мяча 3кг. назад (м.)	4,0	6,0	6,0	5,0	7,0	7,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.	11	11	7	13	13	8	13	13	9	13	13	10	14	14	11	14	14	12
6	Бег 1500м. (мин.)	-	-	-	-	-	-	7,0	7,0	7,1	6,7	6,8	7,0	6,5	6,7	6,9	6,3	6,4	7,0
7	10 кувырков вперед (сек.)	18,5	18,5	18,5	18,0	18,0	18,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Контрольные упражнения по СФП, техническому мастерству																			
Программа тестирования		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
8	Забегание на мосту 10 раз (5 вправо 5 влево) сек.	-	-	-	18,8	18,0	25,0	18,0	18,0	25,0	17,0	17,0	17,5	17,0	17,0	17,5	16,5	16,5	17,0
9	Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	-	-	-	28	30	34	28	29	34	27	28	34	26	27	30	25	26	27

10	10 бросков манекена с подворотом(сек.)	-	-	-	-	-	-	30	31	32	29	30	32	29	30	32	26	27	29
Переводной балл		5			7			7			7			7					

7-9 лет:

1 весовая категория 21-27кг.

2 весовая категория 28-35кг.

10-12 лет:

1 весовая категория 29-35кг.

2 весовая категория 36-41кг.

13-15 лет:

1 весовая категория 50-55кг.

2 весовая категория 60-74кг.

