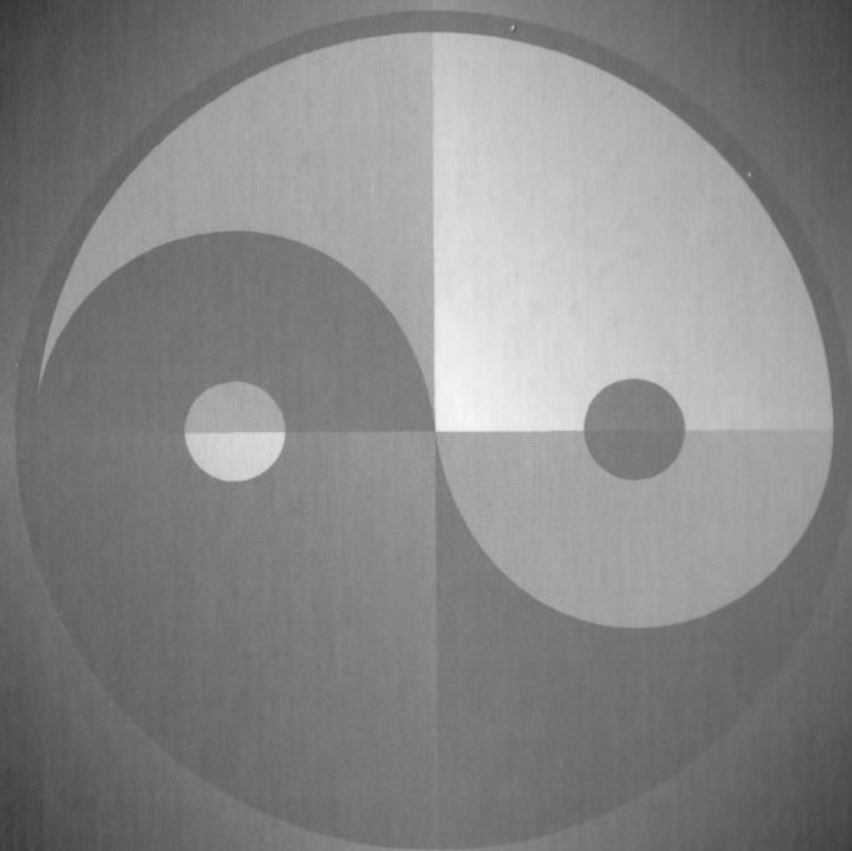



ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Учебник для высших учебных заведений
физической культуры



Т Е Р Р А  С П О Р Т

Т Е Р Р А - С П О Р Т


ISBN 5-94299-049-2



9 785942 990497

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Учебник для высших учебных заведений
физической культуры

Т Е Р Р А  С П О Р Т

Олимпия **PRESS**

Москва 2005

Авторский коллектив:
канд. пед. наук, проф., м/с Ю. П. Замятин;
канд. пед. наук, доц., м/с А. Г. Левицкий;
м/с А. В. Максимов;
ст. преп. И. Д. Посошков;
д-р пед. наук, проф. М. В. Прохорова;
д-р пед. наук, проф., м/с А. Г. Семенов;
д-р пед. наук, проф., м/с Б. И. Тараканов

Руководители авторского коллектива:
д-р пед. наук, проф. А. Г. Семенов
и д-р пед. наук, проф. М. В. Прохорова

Рецензенты:
д-р пед. наук, проф. С. М. АШКИНАЗИ,
д-р пед. наук, проф. Г. П. ВИНОГРАДОВ,
д-р пед. наук, проф. Р. Н. ТЕРЕХИНА

Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. — М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. — 256 с.

ISBN 5-94299-049-2

Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, занимающихся греко-римской борьбой в рамках учебной программы, в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Адресован спортсменам различной спортивной квалификации, как занимающимся на основном отделении, так и на отделении спортивного совершенствования.

Многое из того, что представлено в учебнике, может быть интересно и полезно для тренеров, преподавателей и широкого круга читателей, занимающихся или интересующихся различными видами спортивной борьбы.

ББК 75.715

© М. В. Прохорова, А. Г. Семенов, 2005
© «Олимпия Пресс», оформление,
издание, 2005

ISBN 5-94299-049-2

Греко-римская борьба, как один из видов единоборств, пользуется авторитетом среди студентов и культивируется в вузах различного профиля, где преобладает мужской контингент.

Студенты, никогда ранее не занимавшиеся борьбой, придя в вуз, имеющий отделение борьбы, с удовольствием выбирают данную спортивную специализацию и упорно осваивают азы данного вида спорта. Студенты, имеющие опыт спортивных занятий борьбой, спортсмены-разрядники получают возможность продолжить спортивное совершенствование параллельно с учебой в вузе и без ущерба для нее.

В этом плане показателен пример известного специалиста по борьбе, судьи международной категории экстра-класса Нугзара Борисовича Журули, который совмещал упорные тренировки с учебой на дневном отделении медицинского вуза, повышал свою квалификацию борца, выступая на крупнейших соревнованиях страны и за рубежом и одновременно становясь высококлассным специалистом-медиком. Сейчас Нугзар Борисович заслуженный врач России, руководит крупной клиникой в Москве и участвует в судействе соревнований по борьбе самого высокого ранга, являясь полномочным представителем ФИЛА — международной федерации борьбы в России.

Студенты, обучающиеся в вузе, привыкшие добывать знания самостоятельно, испытывают потребность в соответствующем учебном пособии по борьбе. В качестве такового и предлагается данный учебник.

Кроме того, студенты, занимаясь на отделениях греко-римской борьбы, получают возможность стать тренерами-общественниками, для чего им необходимы твердые знания по различным вопросам содержания, техники и методики подготовки борцов.

Студенты-спортсмены могут получить путевку и в судейский корпус, в чем им также помогут приводимые сведения.

Учебник представит интерес и для студентов физкультурных вузов, поскольку по греко-римской борьбе специального учебника пока нет. Он поможет систематизировать имеющиеся у них сведения, получить ответы на интересующие вопросы спортивной подготовки.

Несомненно, что и спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ, училищах Олимпийского резерва, найдут для себя важную для их совершенствования информацию.

Выдержки из интервью спортивных специалистов приводятся по публикациям М. В. Прохоровой, А. Г. Семенова, И. Д. Посошкова.

Авторский коллектив с благодарностью откликнется на конструктивные пожелания, которые будут учтены при переиздании.

*Посмотри, а вдруг борьба —
это и твоя судьба?*

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ КАК ВИДА СПОРТА

1.1. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК ВИД ЕДИНОБОРСТВ В ИСТОРИИ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ И РИМА

Борьба возникла в эпоху родового общества как средство защиты и нападения в охоте и военных действиях. Постепенно накапливался опыт передачи технических действий из поколения в поколение как военно-прикладного вида деятельности. С развитием общества знания и опыт становились разнообразнее, передача их новому поколению становилась сложнее. На определенном этапе возникла потребность осмыслить и обобщить опыт воспитания и обучения. В первоначальных видах борьбы больше превалировал силовой компонент воздействия. Постепенно борьба совершенствовалась, обогащалось ее техническое обеспечение и определялись условия проведения поединков. Впоследствии они получили название — правила соревнований.

Рабовладельческий строй определил дальнейшее развитие спортивной борьбы как средства физической подготовки профессиональных бойцов и воинов. Так, в трудах философов Сократа, Платона, Аристотеля встречаются суждения о гармонии в развитии личности через физическое, нравственное и умственное воспитание. Они рекомендуют изучение философии, медицины, музыки, а также обязательные занятия гимнастикой и борьбой.

Греко-римская борьба настоящего рассвета достигла в Древней Греции, в связи с чем и получила свое дальнейшее название. Самым великим общегреческим праздником были Олимпиады. На время Олимпийских игр объявляли перемирие для всех воюющих государств, непримиримые враги складывали оружие и направлялись в Олимпию. Никто не имел права нарушать это перемирие. Олимпийские игры проводились раз в четыре года, начиная с 776 г. до н. э. и продолжались 1170 лет. Идеалом этих праздников стал человек гармонично развитый, прекрасный и доблестный. Борьба входила в программу этих состязаний. Наибольших успехов в олимпийских играх добился Милон из Кротана, который был шестикратным победителем. Кроме Милона четыре раза становился победителем Олимпиад Аристокл из Элиды, прекрасно владел техникой Кратин из Арк. Последнему и его тренеру в

Олимпии поставлен памятник. Соревнования проходили без разделения на весовые категории и ограничения времени, до победы.

А. Н. Джуринский (1999) приводил описание поединка борцов Одиссея и Аякса:

«Крепко руками они под бока подхватили друг друга,
словно стропила, которые в кровле высокого дома
Умный строитель смыкает в опору
насильственных ветров».

Кроме этого борьба вошла в программу пентатлона, где также проводились состязания по бегу, прыжкам, метанию копья и диска. Очень часто победителями в различных видах были разные участники соревнований, и тогда общий победитель определялся в состязаниях по борьбе.

В программу Олимпиад входил также панкратион, он включал элементы борьбы и кулачного боя.

Система воспитания Древней Греции способствовала развитию греко-римской борьбы.

Воспитание и зарождение педагогической мысли в Древней Греции связано с культурой городов-полисов (государств) (VI—IV вв. до н.э.). Государство начинает брать на себя обучение имущих слоев. Образованность считалась необходимым и неотъемлемым свойством достойного гражданина полиса.

Ярко и образно нарисовал картины воспитания и обучения в эту эпоху легендарный Гомер в поэмах «Илиада» и «Одиссея». Герои Гомера получали воспитание под присмотром наставников-старцев. Они красноречивы, хорошо знакомы с деяниями предков и богов, владеют музыкальными инструментами и письмом, физически крепки, искусные воины.

Среди городов-полисов Эллады особо выделялись республиканские Афины и авторитарная Спарта. Эти государства не только представляли различные политические системы, но и во многом олицетворяли противоположные принципы воспитания и обучения.

По словам древнегреческого мыслителя Аристотеля, воспитание спартиатов — полноценных граждан Лакедемона, преследовало по преимуществу цель подготовить членов военной общины. Физическое воспитание детей в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет; дети должны были освоить гимнастику и борьбу.

До семи лет спартиаты воспитывались в семье на попечении нянек-кормилиц, которые славились своими умениями на всю Элладу.

Затем наступало время, когда полис брал на себя воспитание и обучение подраставших спартиатов. Сроки такого воспитания

были весьма продолжительными и делились на три этапа: с 7 до 15 лет, с 15 до 20 лет, с 20 до 30 лет.

На первом этапе дети поступали под начало воспитателя пайдона. Они вместе жили, учились, приобретали минимальные навыки чтения и письма, без которых, по словам Плутарха, никак нельзя было обойтись. Зато физическая подготовка, закаливание были чрезвычайно насыщенные. Большую часть дня подростки были заняты военно-физическими упражнениями (борьбой, игрой в мяч, в войну). Воспитанники всегда ходили босиком, спали на тонких соломенных подстилках. В 12-летнем возрасте суровость воспитания еще более возрастала.

Мальчиков 14-летнего возраста посвящали в эйрены — членов общины, имевших определенные гражданские права. Эта церемония предусматривала публичную порку, которую следовало выдерживать без стонов и слез.

К 20 годам эйрен получал полное вооружение воина и затем еще в течение десяти лет постепенно приобретал статус полноправного члена военной общины.

Воспитательная традиция Спарты была весьма скудной: военная и физическая подготовка, но принципы физического воспитания, закаливания подрастающего поколения стали предметом подражания в последующие эпохи.

Идеал афинского воспитания сводился к многозначному понятию совокупности добродетелей. По сути, речь шла о всестороннем формировании личности, прежде всего с развитыми интеллектом и культурой тела.

В Афинах сыновья до семи лет воспитывались в семье, за мальчиками из состоятельных семей присматривал особый раб-педагог (дословно — поводырь). После семи лет начальное образование давали в мусических и гимнастических школах (палестрах).

Мусическая школа давала преимущественно литературное и музыкальное образование. В палестрах занимались развитием культуры тела. Как говорил Платон, гимнастические школы помогали тому, чтобы «не приходилось от плохого свойства тел плоховать на войне и в прочих делах».

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. В специальных школах (палестрах) мальчики и юноши обучались различным приемам борьбы под руководством опытных учителей. В палестре борьба проводилась на площадках, специально подготовленных, где обучали технике спортивной борьбы. Перед тренировкой и поединками борцы натирались оливковым маслом и посыпали себя песком, чтобы повысить общий тонус и усложнить возможность проведения соперником захвата.

Об этом также упоминал в своей книге автор первого пособия по французской борьбе на русском языке Владислав Пытлясинский.

В период учебы ученики интенсивно занимались борьбой, бегом, прыжками, метанием диска, копья, фехтованием, что было связано с потребностью афинского тяжеловооруженного пехотинца (гоплита) во время сражений легко передвигаться.

Следующий ступенью получения образования были гимнасии, которых в V—IV вв. до н. э. в Афинах было три: Академия, Ликей и Кинасарг. В гимнасиях получали образование юноши 16—18 лет. Акцент делался на упражнениях, укрепляющих и развивающих тело. Одновременно оттачивались и умственные способности.

Вершиной воспитания и образования было пребывание 18—20-летних юношей в эфебии — общественном учреждении, где находившиеся на службе у государства преподаватели учили военному делу: борьбе, верховой езде, стрельбе из лука, метанию дротиков.

Спартанская и Афинская системы воспитания определялись потребностями рабовладельческого общества: воспитание детей господствующей группы населения с учетом экономики, политики и культуры этих государств.

Первоначально греческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. Впервые правила соревнований по борьбе были разработаны и описаны основателем Афин Тезеем. Согласно правилам борьба велась только в стойке; победителем считался борец, который бросал на землю своего соперника 3 раза; при этом разделения на весовые категории не было.

В. В. Столбов (1975) и Л. Кун (1982) отмечают, что занятия борьбой, беговой подготовкой, прыжками, по мнению греков, развивали необходимые бойцу качества: смелость, решительность, силу, ловкость, выносливость.

Когда Рим покорил Древнюю Грецию и существенно обогатил свою культуру, что повлияло и на дальнейшее развитие физической культуры Древнего Рима. Физическая подготовка римлян наряду с упражнениями в беге, прыжками, силовой гимнастикой с гантелями, включала и борьбу. Борьба занимала ведущее место. В этот период имели большое значение военно-прикладные традиции греко-римской борьбы.

Жестокие нравы рабовладельческого Рима заставляли каждого римского гражданина развивать свои физические качества, и борьба по-прежнему играла роль важнейшего средства военно-физической подготовки. Наибольшую популярность она имела в среде простых людей, составлявших самый распространенный род войска — пехоту, но со временем ее начинают применять и для

развлечения римской публики в качестве популярного циркового зрелища.

Так борьба сделалась искусством, изучение которого было сопряжено с особым образом жизни, и с этого времени атлетами называли лишь тех борцов, которые избрали это искусство своей профессией. В Риме открывается целая сеть гладиаторских школ, в которых проводилось обучение борьбе специально отобранных способных и рослых рабов. Самыми известными из них были школы Генуи и Капуи, где рабы проходили наиболее изощренную подготовку, направленную на смертельный исход.

Первые гладиаторские бои в Римской империи состоялись в 284 г. до н. э. Они проходили по правилам, заимствованным у древних эллионов и порожденных условиями поединков на арене, где проигравшему единоборство грозила смерть. Из гладиаторов вышел знаменитый Спартак, поднявший знамя крупнейшего восстания рабов. Он обладал колоссальной силой и являлся одним из лучших борцов своего времени.

В римских амфитеатрах практиковались два вида борьбы: простая и сложная. В простой борьбе главным являлось умение сделать выгодный захват, и более всего она походила на современную английскую «свободную» борьбу. Сложная борьба соединялась с кулачным боем, а иногда и с вооруженным боем гладиаторов.

Олимпийские игры с распространением профессиональной гладиаторской борьбы утрачивают былое значение. Нарушаются правила отбора участников и самих состязаний, постепенно Олимпиады превращаются в цирковые представления, сочетающие гладиаторские бои с показательными выступлениями атлетов и театральных актеров. С началом распространения христианства Олимпийские игры окончательно приходят в упадок.

С отмиранием рабовладельческого строя перестают проводиться все атлетические соревнования, в том числе по борьбе и кулачному бою, а в 379 г. до н. э. были закрыты и все государственные школы гладиаторов. Насаждавший христианство в Римской империи император Феодосий I усмотрел в олимпийских соревнованиях возврат к языческим обрядам. В 394 г. он запретил проведение Олимпийских игр, и 239-я по счету Олимпиада стала последней. Последним олимпиоником, чье имя было увековечено на мраморных скрижалях, стал несокрушимый в кулачном бою армянский князь Вараздат, борцовская слава которого в немалой степени способствовала занятию им царского престола.

Сооружения древней Олимпии пережили игры всего на один год. Их разрушили готы, вторгшиеся в Византию в ходе кровавой битвы. В 426 г. Феодосий II приказал сжечь остатки храмов. Окончательный разгром Олимпии довершили через сто с лишним

лет два сильных землетрясения, а большие разливы рек занесли долину шестиметровым слоем песка и ила. Таким образом был похоронен на долгое время великий праздник молодости, силы и дружелюбия античности, который проводился на протяжении 1170 лет.

Дошедшее до нас множество памятников искусства старины — росписи, рисунки на вазах, кубках, стенах пирамид имеют изображения тематики борьбы, как отдельных фрагментов выполнения технических действий, так и поединков. Анализируя их, невозможно точно сказать, где и когда первобытное средство защиты и нападения превратилось в состязание мужества, силы, ловкости, в вид спорта — греко-римскую борьбу.

Например, в Древнем Египте борьба была самым распространенным видом атлетических состязаний; об этом свидетельствует археологическая находка Бени-Гасанского захоронения. На могильной плите усыпальницы знатного сановника древний художник динамично передал ход поединка двух борцов. Рисунок напоминает кинограмму современной схватки. Поединок начинался из положения стоя, затем переводы в партер, а также различные броски. Победа присуждалась за бросок противника спиной на землю. Борцы боролись обнаженными; соперники могли надеть только набедренные повязки. На некоторых рисунках видно участие арбитра, это говорит о высокой организации соревнований в то время и является первым наглядным пособием по греко-римской борьбе.

В Древнем Китае борьба использовалась как бескровное оружие в столкновениях между враждующими племенами. Вождь племени, одержавший победу над другим вождем на турнире борцов или в кулачном бою, подчинял своей власти его племя.

В Древнеиндийских описаниях поединков борцов упоминаются удары руками по чувствительным болевым точкам, а также проведение удушающих приемов. Это подтверждает обнаруженная в ходе раскопок в окрестностях Гараппы в Пенжабе каменная пластина-перчатка.

Борьба была обязательным элементом физической подготовки мужчин в культуре древних народов севера, африканских и американских племен.

В средневековье воспитание и обучение носили религиозно-догматический характер. Школа была сосредоточена в руках церкви, и ее целью была подготовка духовенства. Воспитание мальчиков знатного происхождения осуществлялось в форме так называемого рыцарского воспитания: езда верхом, плавание, владение копьем, фехтование, охота, игра в шашки, борьба, сложение и пение стихов. Однако, несмотря на сложности и трудности, борьба в общей системе физического воспитания человека продолжает

совершенствоваться по сравнению с рабовладельческим обществом. Это можно подтвердить тем, что народные массы на различных континентах начинают активно принимать участие в различных самобытных национальных видах борьбы.

В эпоху Возрождения развивается гуманистическая педагогика. Поощряется развитие активности и самостоятельности ребенка. Появляются многопредметные учебные планы, отвергается суровая дисциплина средневековых школ, не приветствуются телесные наказания. Ослабевает влияние церкви на воспитание и обучение. Этот период характерен бурным развитием педагогики Дж. Покком (1623—1704) в Англии, Ж.-Ж. Руссо (1712—1778) во Франции, И. Г. Песталоцци (1746—1827) в Швейцарии, И. Гербартом (1776—1841) и А. Дистервегом (1790—1866) в Германии. Под влиянием новых педагогических идей в ряде стран Европы были созданы национальные системы воспитания, в которых греко-римская борьба заняла равноправное место.

1.2. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В ОТЕЧЕСТВЕННОМ СПОРТЕ

1.2.1. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ НА РУСИ

История возникновения и развития спортивной борьбы в России связана с самобытной культурой русского народа. Борьба была любимым, подлинно народным видом физических упражнений на Руси с древнейших времен, об этом свидетельствуют исторические летописи.

В появлении и развитии начальных форм борьбы у древних славян, как и других народов, решающую роль играли материальные условия их жизни, общественные потребности. Необходимость защищаться или отвоевывать материальные блага была постоянной, и это приводило к непосредственным схваткам, в которых основное значение тогда имела физическая сила. Опыт применения элементов противоборства выдвигался в племенах на передний план в целях передачи его из поколения в поколение, фиксировался в наглядных образах первобытного искусства.

Отстаивая независимость и целостность своего формирующегося государства, наши предки вынуждены были на протяжении ряда столетий вести частые войны с нападавшими на них врагами. Битвы того времени выливались в схватки, в которых оружие (палицы, топоры, копья и прочее) часто ломалось, выбивалось из рук, и воины вступали в непосредственное единоборство.

Сила, выносливость, ловкость и определенные технические навыки, равно как и волевые качества, имели решающее значение для достижения победы в таких схватках. Сильные борцы считались в те времена сильнейшими воинами и являлись опорой войска. Нередко непосредственным единоборством двух бойцов решался исход всей войны. История сохранила и донесла до нас ряд показательных примеров.

В 933 году Русь подверглась очередному набегу печенегов. Печенежский князь предложил князю Владимиру решить участь войны вместо боя поединком двух борцов. Далее, как повествует летопись, «князь Владимир против печенежского великана выпустил сына крестьянина, который бросил на землю врага и удавил».

В 1022 году князь Мстислав Владимирович победил кассожского князя великана Редедю и тем самым решил исход боя.

Из исторических фактов мы видим, когда на защиту своей Родины в качестве борца выступает то рядовой крестьянин, то князь, и каждый из них побеждает превосходящего, казалось бы, по физическим данным противника, это говорит о широком распространении борьбы на Руси и о ее важном значении в военном деле.

Многочисленные источники говорят о большом разнообразии способов русской народной борьбы, о богатстве ее техники.

Первоначальными способами борьбы были борьба «не в схватку» и «в схватку». В первом случае борцы боролись, держа каждый одной рукой за ворот одежды другого, и из такого положения старались бросить один другого.

При борьбе «в схватку» захваты были, по-видимому, произвольными, т.е. не обязательно было братья крест-накрест и соединять свои руки на спине противника.

Народный эпос и более поздние источники говорят о том, что основным видом самобытной русской борьбы следует считать борьбу на поясах (кушаках). Именно в этом виде она оформилась в отношении главных правил: требовалось наличие определенного захвата за пояс, запрещались подножки, для победы надо было бросить противника на спину. Таким образом, вместо примитивных, преимущественно прикладных форм, борьба принимает уже чисто спортивный характер.

В быту русского народа было принято решать личные споры как борьбой, так и кулачным боем. Синодальная летопись 1534 года сообщает, что такие «судебные» поединки в Москве происходили на специальном месте — на Старом поле у реки Неглинки, у церкви Святой Троицы.

В те далекие времена, когда непосредственная телесная сила и отвага играли решающую роль в поединках, борьба стала признаваться важнейшим средством, обеспечивающим успех и сохране-

ние жизни в бою. Естественно, что борьбой стали заниматься в целях физического совершенствования, а это предопределило появление борьбы в быту русского народа как определенного средства физического развития и воспитания волевых качеств. Войдя в быт, борьба стала любимым развлечением, удамой потехой русского народа. Русский народ — народ-богатырь — видел в борьбе лучшее проявление своих сил и отваги. Достаточно сказать, что борьба явилась самостоятельной, специальной темой ряда былин, эти былины были распространены по всей Руси и многие из них передавались в нескольких вариантах.

Борьба на Руси была именно народной — народ сам ее создавал; вливал в нее специфические черты, исходя из чисто жизненных потребностей и условий. В соответствии с целями и задачами борьбы изменялось и ее техническое содержание. Постепенно из прикладных форм борьба приняла уже чисто спортивный характер, правда очень трудно указать какие-либо точные периоды этой эволюции.

С течением времени техническое содержание борьбы заметноросло и развивалось. Появился целый ряд носивших уже определенные названия приемов, которые народ точно знал и употреблял: «бросить с носка», «схватить на косу бедру», «поставить на голову», «забрать поперек живота», «сокрутой метать», «согнуть корчагою» и т.д.

Спад борьбы в России наступил, когда крестьяне под гнетом крепостничества были доведены до крайней нищеты и бесправия. Постепенно отмирали старые народные обряды и обычаи, резко изменялись характер и содержание массовых гуляний, с которыми ранее неразрывна была любимая потеха — борьба. И, несмотря на это, можно привести ряд примеров, говорящих о широком бытовании борьбы и в это время.

Да скакал-де старой тут на резвы ноги,
Да хватал он Сокольника за черны кудри,
Да и вызнял его выше могучих плеч,
Опустил он его да о кирпичат пол...

(Бой Ильи Муромца с сыном)

Да схватил татарина ён за ноги,
Тако стал татаринoм помахать,
Стал ён бить татар татаринoм,
И от него татара стали бегати.
И прошел ён скрозь силушку татарскую,
Вышел он в раздольицо чисто поле,
Да он бросит-то татарина да в сторону...

(Илья Муромец и Калин-царь)

В. Н. Меншуткин в своей книге о М. В. Ломоносове пишет, что 14-летний мальчик побарывал и перетягивал 30-летних лопарей.

Д. М. Бантыш-Каменский в словаре достопамятных людей русской земли описывает, как герой Чесмы Алексей Орлов (1737—1808), отличавшийся необычной силой, был большим любителем борьбы, устраивал в Москве народные соревнования и сам участвовал в них, причем его никто не мог одолеть ни в борьбе, ни в кулачной сшибке.

Тема борьбы нашла свое место и в художественной литературе, в произведениях К. Ф. Рыльева, А. С. Пушкина, А. М. Горького, в которых борьба была отражена как бытовое явление в жизни русского народа.

Поэт-декабрист К. Ф. Рылеев в песне «Мстислав Удалий» красочно воспеваает уже известную нам победу князя в единоборстве с великаном Редедей.

А. С. Пушкин четко и ясно рассказывает техническое содержание борьбы «в схватку» в стихе «Гавририады»:

Сплетение, кружась идут по лугу,
На вражью грудь опершись бородой,
Соединив крест-накрест ноги, руки
Хотят увлечь друг друга за собой.

А. М. Горький в «Деле Артамоновых» описывает борьбу на поясах:

«Схватив друг друга за кушаки, они долго топтались на одном месте. Илья смотрел через плечо Вялова. Вялов, упираясь в грудь ему, пытался приподнять соперника и перебросить через себя. Илья, понимая это, выкрикивал:

— Не хитер ты, брат, не хитер!

И вдруг, ухнув, сам перебросил Тихона через голову свою с такой силой, что ударом о землю отшиб себе ногу».

Д. Н. Мамин-Сибиряк в Уральской повести достаточно полно описывает борьбу «за вороток» во время гуляний заводских рабочих Урала. Картина борьбы относится к 1860 годам, хотя произведение закончено в 1890 году. Описанный способ борьбы «за вороток» с подшибанием ноги полностью соответствует тому, что мы читаем про борьбу «не в схватку» в былинах.

Кратко останавливаясь на самобытной борьбе русского народа, следует обратить внимание и на национальные виды борьбы республик бывшего СССР. В Армении — КОХ; Грузии — Чидаоба; Азербайджане — Гюреш; Казахстане — Курес; Узбекистане — Кураш; Таджикистане — Гуштини; Туркмении — Гореш; Киргизии — Куреш. В некоторых республиках и в настоящее время проводятся первенства по национальным видам борьбы.

Пришедший в Россию вариант французской борьбы обогатился влиянием русского варианта поясной борьбы и национальными видами, подготовив благоприятную почву, для развития современных видов борьбы: греко-римской, вольной борьбы, дзюдо, самбо.

На ярмарках, народных гуляниях борьба стала обычным явлением.

Борцы пользовались большим уважением и почетом. Их щедро угощали, одаривали, они были настоящими кумирами народа.

В этих условиях отдельные физически одаренные лица, а потом и целые группы стали избирать борьбу своей специальностью, профессией, чтобы в дальнейшем извлекать из нее материальные выгоды. Огромную роль в развитии спортивной борьбы в России сыграл профессионализм.

Наиболее высокого уровня профессионализм достиг с появлением и развитием русского балагана и затем цирка, где борьба занимала ведущее место в цирковой программе. Это подтверждает Ю. Дмитриев в книге «Русский цирк», из содержания которой мы узнаем о том, что борьба была в цирках уже в 1860 году.

Вначале борьба велась на обычных поясах — кушаках, позднее стали изготавливаться специальные ременные пояса с ручками, за которые и брались в схватке. Для увеличения интереса к борьбе и, удовлетворяя желание высших слоев общества, которые тяготели ко всему иностранному, в цирках борьбу стали называть «русско-швейцарской», только потому, что в Швейцарии также боролись на поясах.

В заключение можно сказать, что борьба в России возникла и развивалась как самостоятельное, самобытное явление. Самобытная борьба перешла в спортивную форму борьбы — борьбу на поясах.

Борьба на поясах вошла в Русский цирк как своеобразный жанр программы. Последующее появление борьбы (французской), мы рассматриваем как новую форму уже давно бытовавшего, широко распространенного самобытного явления на Руси.

1.2.2 РАЗВИТИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ ДО 1917 ГОДА

В 1845—1848 годах во Франции открылась большая атлетическая арена, на которой впервые померились силой борцы по французской борьбе, ранее работавшие на ярмарке. Эту дату считают началом французской борьбы в Европе.

Выдающуюся роль в развитии греко-римской (французской борьбы) в России сыграл Краевский Владислав Францевич, он и

положил начало развитию в России любительской борьбы и тяжелой атлетики.

10 августа 1885 года В. Ф. Краевский пригласил к себе домой на Манежную улицу немецкого атлета Карла Эрнста, который ознакомил его с упражнениями и методами тренировок.

В этот день в присутствии докторов Малиновского, Леонтьева, Френкеля, а также приглашенных журналистов было объявлено о решении организовать «Кружок любителей атлетики».

Занятия проходили в квартире Краевского, которая была прекрасно оборудована для занятий штангой, гириями, хорошим освещением и вентиляцией. Пол имел войлочный настил, сверху натягивался ковер. Стены зала украшали фотографии силачей всего мира.

В 1892 году в Россию приезжает знаменитый борец по греко-римской борьбе Пытлясинский Владислав Алексеевич. Он становится первым тренером в России.

В 1895 году В. А. Пытлясинский открыл в Петербурге свою школу борьбы, где изучались только приемы французской борьбы. Он же является и автором первого учебника «Французская борьба», изданного в 1896 г. на русском языке. Позднее эта «школа» получила статус Петербургского атлетического общества. Имя В. Пытлясинского было широко известно в Европе, поскольку он одержал ряд крупных побед в 1886 г. на турнире в Швейцарии, а затем в 1889 г. — в парижском Зимнем цирке, победив знаменитого борца Абса-Первого. Таким образом, именно В. Пытлясинский стал первым наставником российских борцов. В состав его группы входили известные в России художники: братья Семичевы, Кравченко, Адамчевский.

Первые показательные выступления по французской борьбе были проведены в Санкт-Петербургском цирке Чинизелли в 1894 г., где В. Пытлясинский провел схватку с Рейхелем. Сенсационным успехом пользовались и другие атлеты. Известному гиревнику А. Знаменскому, выступающему под псевдонимом Вильямса Моора, удалось летом 1895 г. победить всех борцов Петербурга и тем самым завоевать всеобщее признание (В. И. Григорьев, 1996 г.).

В. А. Пытлясинского называли «профессором французской борьбы» за отличное знание техники и методики преподавания французской борьбы.

Неоценимый вклад в становление Санкт-Петербургской школы борьбы внес меценат и страстный приверженец спорта граф Георгий Иванович Рибопьер, оказавший ощутимую финансовую поддержку спортсменам. Он же стал первым президентом Петербургского атлетического общества. По инициативе графа в

России ежегодно стали проводиться чемпионаты по атлетизму и борьбе.

15 апреля 1897 г. в Петербургском манеже был проведен первый Всероссийский чемпионат по французской борьбе среди любителей. Поединки проводились без ограничения времени борьбы до полной победы. Вес атлетов также не учитывался. Первым абсолютным чемпионом России стал Александр Шмеллинг.

В развитии французской борьбы в России очень много связано с именем Лебедева Ивана Владимировича (Дяди Вани). Он работал под руководством В.Ф. Краевского. Учился в Петербургском университете на юрфаке (1901—1905 гг.). Открыл свою школу физической культуры. С 1905 г. принимает участие в судействе в цирке как арбитр. Своим организаторским талантом и размахом в проведении борцовских чемпионатов ему не было равных в России. На протяжении всей жизни он не порывал ни с тренерской, ни с издательской деятельностью, был в полном смысле «профессор цирковой борьбы». Он преподнес зрителю новый жанр циркового искусства — борцы на арене.

Лебедев И. В. являлся редактором и издателем журнала «Геркулес» (1912—1915 гг.), автором многих цирковых спектаклей, художественным руководителем цирков в Орле, Курске, Витебске и других городах.

Своей деятельностью «дядя Ваня» прививал любовь к спортивной борьбе молодому поколению россиян.

В 1898 году был проведен первый любительский чемпионат Европы в Вене (Австрия), победителем стал россиянин — Г. Гакеншмидт. Чемпионаты мира проводятся с 1904 года. Первым чемпионом мира от России стал в 1913 году Г. Бауман. На чемпионате Европы успех Г. Гакеншмидта в 1912 г. повторил О. Каплюр. После I Олимпийских игр греко-римская борьба начала быстро развиваться.

Главную роль в распространении борьбы играла профессиональная борьба, которая возникла на балаганных подмостках юга Франции (1845—1848 гг.). В России впервые её увидели на цирковой арене Чинизели.

Спортсмены-любители не имели никакой материальной поддержки, и в связи с этим сильнейшие среди них были вынуждены уходить в профессионалы, находя в этом источник существования. Так, в 1913 г. известный борец, серебряный призер V Олимпийских игр М. Клейн ушел в цирк в связи с крайне тяжелым материальным положением. Профессионалами стали чемпион мира 1913 г. Г. Бауман, до этого в 1902 г. Г. Гакеншмидт и многие, многие сильнейшие борцы.

Среди профессионалов проводились чемпионаты мира и участвуя в них, россияне добились высоких результатов.

И. М. Поддубный шесть раз становился победителем чемпионатов мира среди профессионалов. В целях увековечивания выдающихся спортивных результатов И. М. Поддубного в СССР, а затем в России с 1962 г. проводится международный турнир. Характерной особенностью борьбы являлся её демократический характер — занимались ею преимущественно рабочая, служащая молодежь и учащиеся. В Петербурге и Москве борьба культивировалась во многих высших учебных заведениях, на периферии — в гимназиях и реальных училищах.

Российские борцы впервые приняли участие в Олимпиаде 1908 г. Тогда «Петербургское атлетическое общество» направило в Англию четырех борцов — студентов Николая Орлова, Александра Петрова, Георгия Демина и Евгения Замотина. Когда они добрались до английской столицы, заявок на русских спортсменов не оказалось. Однако россияне добились права участвовать в Олимпиаде и двое из четырех новичков стали обладателями серебряных олимпийских медалей.

На следующей V Олимпиаде в Стокгольме блестяще дебютировал россиянин Мартин Клейн. Его финальный поединок с финном Альфредом Асикайненем длился 10 часов 15 мин, это самая продолжительная схватка в истории борьбы. Всего приняло участие от России на этой Олимпиаде 10 человек.

Начиная с 1908 года в России возникают студенческие спортивные кружки. Впервые они появились в Петербурге в Политехническом и Электротехническом институтах и в университете. В 1911 году в Петербурге была создана студенческая лига, руководящая спортивными соревнованиями в масштабе города. В 1911 г. студент Московского университета В. Вер занял второе место на Всемирном чемпионате в Гельсингфорсе.

17 мая 1912 г. был утвержден Российский Олимпийский комитет. Почетный председатель РОКа — генерал-адъютант барон Ф. Е. Мейендорф. Действительным председателем РОКа являлся Вячеслав Измайлович Срезневский.

В 1913 г. по инициативе председателя Петербургского общества «Санитас» Л. А. Чаплинского в России был организован Всероссийский тяжелоатлетический союз — руководящий общественный орган, объединивший общества, культивировавшие борьбу и имевшие официально зарегистрированные уставы. В качестве первых членов присутствовали представители 16 городов.

Появление Союза вызвало организацию городских лиг, объединивших местные общества и кружки. До этого наблюдалась большая неразбериха и разнобой в правилах борьбы в различных городах, а порой в пределах одного города. Время схваток назначалось произвольно, по договоренности, не было оговорено количе-

ство встреч в течение дня и их очередность. Менялось число весовых категорий, а также их предел.

В 1914 г. Всероссийским тяжелоатлетическим союзом были приняты международные правила, и он обязал все организации применять их.

Преподавательские и тренерские кадры в этот период отсутствовали, роль тренера обычно выполнял один из занимающихся в общественном порядке. Однако, несмотря на отсутствие тренерских кадров и хороших условий для занятий, борцы добились высоких результатов на международной арене.

В России были проведены свои Олимпийские игры, в программе которых была борьба.

I Олимпиада состоялась в августе 1913 г. в Киеве;

II Олимпиада — в феврале 1914 г. в Риге.

Олимпийские игры в России сыграли положительную роль в развитии греко-римской борьбы. На данном этапе они выявили немало талантливых спортсменов, способных показывать результаты мирового класса. По их примеру стали проводиться региональные соревнования: Северокавказские Олимпиады, Поволжская Олимпиада и др.

Звание абсолютного чемпиона России было разыграно на II Российской Олимпиаде 1914 года, ее победителем стал — Захаров (Петроград). В 1915 г. выиграл абсолютное первенство Каплюр (Петроград).

Учитывая высокие результаты русских борцов и атлетов, международный тяжелоатлетический союз принял решение в Петербурге провести первенство мира по борьбе и штанге в 1914 г. Первая мировая война помешала реализовать этот план.

1.2.3. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА С 1917 ПО 1947 ГОД

После экономических потрясений, которые произошли в октябре 1917 года в России, отношение к спорту изменилось: он превратился в дело государственной важности.

Перед спортивной борьбой — как и перед другими видами спорта, была поставлена задача воспитать граждан-патриотов, готовых к высокопроизводительному труду и обороне страны.

Спортивная борьба была включена в советскую систему физического воспитания. В 1919—1920 гг. борьба введена в программу физического воспитания допризывников (по разделу гимнастики). Затем была включена как один из разделов в Наставление по физической подготовке Красной Армии. В этот же период она вошла в учебные планы центральных курсов и Главной военной школы физического образования Всеобуча. В связи с принятыми

решениями для спорта открылись широкие материальные возможности. Для занятий выделялись базы, оборудование, инвентарь, тренерский состав.

С 1922 года проводится чемпионат России. Советская система физического воспитания открыла широкую дорогу молодежи. Тысячи молодых людей стали заниматься борьбой и с большим успехом выступали на крупнейших соревнованиях.

С 1924 года регулярно проводятся чемпионаты СССР. Среди участников были представители всех братских республик. Спортивная борьба стала функционировать в спортивных организациях заводов, фабрик, учебных заведений.

В 1928 году прошла Всесоюзная спартакиада, которая подвела итоги развития борьбы в республиках, краях, областях, городах и стимулировала организацию на местах секций греко-римской борьбы.

Разграничение борцов на весовые категории ликвидировало монополию занятий борьбой только людей, имеющих большой вес, рост, силу. Это положительно сказалось на притоке в борьбу свежих сил.

В это время в СССР большой вклад в развитие греко-римской борьбы внесли великие тренеры: А. А. Гордиенко, Г. И. Курдов, В. А. Люляков — в Москве, Яльмар Кокки — в Ленинграде, А. С. Карапетян — в Баку, П. А. Иорданишвили и Л. С. Дзеконский — в Тбилиси, М. И. Гамбаров — в Ростове-на-Дону, Е. Мартиросян — в Ереване. Чуть позже Е. Д. Тарасов, В. Г. Корнилов и Н. П. Раков в Ленинграде продолжили тренерский успех Яльмари Кокко. Под их руководством сборная команда города на Неве была в числе лидеров на первенстве СССР. В 1939 г. было разыграно абсолютное первенство СССР, победителем которого стал К. Коберидзе.

В 30-е годы в СССР осуществляется военизация видов спорта, где борьба занимает ведущее место как средство нападения и защиты, воспитания волевых качеств, необходимых бойцу РККА.

В развитии юношеской борьбы большую роль сыграли детские спортивные школы и спортивные школы молодежи. К 1940 году уже был достигнут высокий уровень развития греко-римской борьбы среди юношей. Всесоюзная секция борьбы запланировала в 1941 году Всесоюзные юношеские соревнования, однако, проведение их помешала война (1941—1945 гг.).

Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту провел первые Всесоюзные юношеские (до 17 лет) соревнования по классической борьбе в 1947 г. Первенство среди юношей сыграло огромную агитационную роль, создало большую заинтересованность у молодежи в занятиях греко-римской борьбой. Из среды юно-

шей в ближайшие годы, выросли выдающиеся борцы (Б. Гуревич — олимпийский чемпион, Хельсинки, 1952 г. и чемпион мира; А. Терян — чемпион мира; Г. Картозия — олимпийский чемпион, Мельбурн, 1956 г. и многие другие).

Спортивная борьба в этот период в СССР называется французской, реже греко-римской, в 1930—1939 — французско-финской.

В 1947 году СССР вступил в международную федерацию борьбы (FILA). До этого, в 1924 году сборная СССР встречалась с клубом «Юрю» в Финляндии, который входил в Рабочий спортивный союз страны, в 1925 г. — в Риге (Латвия), в 1926 г. — в Финляндии. В 1927 году в Москве выступали сборные команды Рабочего тяжелоатлетического союза Германии и Рабочего спортивного союза Финляндии.

В 1928 году в Осло (Норвегия) проводилась 1 международная рабочая спартакиада, в ней приняли участие советские борцы. Победителями стали: А. Сиротин, В. Соколов, Д. Горин.

Союз рабочих спортивных организаций в 1925 г. провел первенство мира по греко-римской борьбе в Германии, в котором наша страна не участвовала.

Политическая изоляция Советского Союза лишила возможности многих наших борцов выиграть чемпионаты Европы, мира и Олимпийские игры. Начиная с 1936 г. по 1946 г., не было ни одной международной встречи и лишь в 1946 г. состоялись соревнования с борцами Чехословакии.

В изоляции советские спортсмены продолжали упорно тренироваться, повышать спортивное мастерство, воспитывать плеяду новых, талантливых борцов. В подготовке использовался опыт, полученный в соревнованиях с зарубежными борцами. Сборная СССР не участвовала в 12 чемпионатах Европы, 6 чемпионатах мира, 4 Олимпийских играх. Кроме потери завоеванных медалей спортсмены СССР лишились приобретения богатого опыта, техники и тактики борьбы в общении с зарубежными лидерами.

Сборная СССР приняла участие в XIII чемпионате Европы, который проходил в Праге (Чехословакия) в 1947 году. На советскую сборную смотрели с некоторым любопытством, предсказывая ей разгром. Вопреки этому сборная СССР заняла 2-е место, уступив 2 очка сборной Швеции. В личном зачете чемпионами стали: Белов, Коберидзе, Коткас. В составе команды были: А. Карапетян, И. Кауби, А. Соловов, А. Ялтырян, В. Кожарский, Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас.

Советские борцы добились больших спортивных результатов, выведя сборную в число лидеров.

Декларация международного союза студентов (МСС) в 1945 г. провозгласила необходимость бесплатных и доступных занятий

спортом для каждого студента ВУЗа, что явилось толчком развития греко-римской борьбы в вузах.

В 1946 г. на конгрессе в Праге был образован Отдел физической культуры и спорта. Основной целью его деятельности предполагалось возрождение студенческих спортивных форумов.

1.2.4. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА В СССР С 1948 ГОДА ПО 1991 ГОД

В 1949 году была образована международная федерация университетского спорта (ФИСУ). Впервые в этом году в Будапеште были проведены мировые студенческие игры, где борьба по праву была одним из ключевых видов спорта. Дебют на этих престижных соревнованиях для русских борцов был успешным. Чемпионами стали: М. Бабаев (52 кг), А. Рыбаков (57 кг), В. Илуридзе (68 кг), С. Марушкин (74 кг), А. Энглас (87 кг). Серебряные награды получили: А. Калмановский (62 кг), Н. Белов (82 кг), В. Николаев (свыше 87 кг).

В 1949, 1950 годах состоялись товарищеские встречи с борцами Чехословакии, Финляндии. Год спустя сборная СССР провела встречи со сборными Чехословакии, Венгрии, Румынии. Решающей репетицией перед XV Олимпийскими Играми были соревнования сборных команд: СССР, Болгарии, Венгрии, Румынии, Чехословакии, ГДР, которые проходили в Болгарии.

Впервые в Олимпийских играх приняли участие спортсмены Советского Союза 20—27 июля 1952 года (Хельсинки, Финляндия). XV Олимпийские игры были крупнейшими международными соревнованиями. Состав сборной команды: Борис Гуревич, Артем Терян, Яков Пункин, Шазам Сафин, Семен Марушкин, Николай Белов, Шаява Чихладзе и Иоганн Коткас. Завоевали золотые медали: Б. Гуревич, Я. Пункин, Ш. Сафин, И. Коткас. Советские мастера вышли не только победителями, но и доказали свое абсолютное превосходство над ведущими командами мира: 1-е место — СССР (44 очка); 2-е место — Венгрия (28 очков); 3-е место — Швеция (26 очков).

На последующих Олимпийских играх до 1988 года выступала сборная команда СССР, в 1992 — СНГ и 1996 — Россия.

Не проводились Олимпийские игры: VI — 1916 год (Первая мировая война); XII — 1940 год (Вторая мировая война); XIII — 1944 год (Вторая мировая война).

Сборная СССР, СНГ, России по греко-римской борьбе не участвовала в Олимпийских играх: I, II, III, VII, VIII, IX, X, XI, XIV, XXIII по ряду причин, не зависящих от спортсменов, это в основном политические мотивы.

Впервые на Олимпийских играх сборная СССР по вольной борьбе приняла участие в 1952 году в Хельсинки (Финляндия); завоевали золотые медали: Д. Цимакурдидзе, А. Мекокшивили.

В 1953 сборная СССР по греко-римской борьбе приняла участие в чемпионате мира 17—19 апреля в Неаполе (Италия). В соревнованиях участвовало 208 человек от 21 страны. За сборную выступали: В. Гуревич, А. Терян, Я. Пункин, Ш. Сафин, Г. Шатворян, Г. Картозия, А. Энглас, И. Коткас. В командном зачете места распределились: 1-е место — СССР (41 очко); 2-е место — Швеция (24 очка); 3-е место — Финляндия (20 очков).

Стали чемпионами мира: Б. Гуревич, А. Терян, Г. Шатворян, Г. Картозия, А. Энглас.

На чемпионатах мира до 1991 года выступала сборная СССР; в 1992 году — сборная СНГ, а с 1993 года выступает сборная России.

По вольной борьбе чемпионаты мира проводятся с 1951 года, (Хельсинки). Сборная СССР участвовала в чемпионатах мира с 1954 года (Токио). Чемпионы: В. Балавадзе, А. Энглас, А. Мекокшивили.

С 1954 года проводятся первенства СССР среди молодежи.

В 1956 году в Советском Союзе была проведена I спартакиада народов СССР, сыгравшая большую роль в пропаганде спорта, открывшая новые имена спортсменов, которые успешно в дальнейшем выступали на международных соревнованиях. Тщательно были подведены итоги соревнований среди республик по всей программе спартакиады.

Спартакиады народов СССР проводилась в год, предшествующий Олимпийским играм. Спартакиада народов СССР была крупнейшим традиционным комплексным соревнованием советских спортсменов, всенародным смотром достижений спортивного движения.

Спартакиада народов СССР начиналась в коллективах физической культуры, затем соревнования продолжались в районах, городах и союзных республиках. Заканчивалась спартакиада финальными соревнованиями сборных команд союзных республик. Спартакиада народов СССР выливалась в яркую демонстрацию спортивного могущества страны и братской дружбы народов СССР. I спартакиада народов СССР по греко-римской борьбе состоялась 12—16 августа 1956 года в Москве. I спартакиада по вольной борьбе состоялась 6—10 августа 1956 года в Москве.

С 1955 года начали проводить первенство СССР среди молодежи до 20 лет. В 1987 г. в физкультурно-спортивном движении СССР была проведена реорганизация, создано единое спортивное общество, которое объединило все спортивные общества, — Всесо-

юзное добровольное физкультурно-спортивное общество ВДФСО. В профсоюз ВДФСО вошли: «Буревестник», «Зенит», «Труд», «Спартак», «Урожай», что весьма отрицательно сказалось на развитии массовости спорта.

В 1989 году была создана Всероссийская ассоциация студенческого спорта в России во главе И.Н. Акромовским.

1.2.5. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА В РОССИИ С 1992 ГОДА ДО НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ

В 1993 году прошла первая отчетно-выборная конференция федерации спортивной борьбы России, на которой президентом федерации был избран заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, двукратный Олимпийский чемпион Иван Сергеевич Ярыгин. Назначены руководителями подготовки взрослой команды в Олимпийском цикле до Атланты заслуженные деятели спорта, чемпионы Олимпийских игр, чемпионы мира, заслуженные тренеры России — главный тренер М. Г. Мамиашвили (Москва), ст. тренер Ш. Ш. Хисамутдинов (Москва). Исполнительным директором отдела греко-римской борьбы был избран заслуженный тренер России Н. А. Проказов. Работали с резервом — юниорской и юношеской командами — Н. А. Проказов, Н. К. Терешкин, В. Мкрытычев, Т. Д. Салахетдинов.

В 1993 году создается Российский спортивный студенческий союз (РССС), президент — А. И. Киселев, который с этого времени начал представлять студенческий спорт на универсиадах и чемпионатах мира среди студентов.

В декабре 1996 года в г. Подольске проходила вторая отчетно-выборная конференция федерации спортивной борьбы. Вновь президентом федерации спортивной борьбы избрали И. С. Ярыгина, главным тренером — М. Г. Мамиашвили, старшим тренером — Ш. Ш. Хисамутдинова. В 1997 году трагически погиб И. С. Ярыгин. В декабре 1997 года прошла 3-я отчетно-выборная конференция федерации спортивной борьбы России, президентом был избран заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских игр, чемпион мира, заслуженный тренер России — М. Г. Мамиашвили, он же остался главным тренером России, ст. тренером — Ш. Ш. Хисамутдинов.

В 1996 году на конференции была создана ассоциация спортивных клубов России — президентом выбран В. Нелюбин — почетный президент клуба спортивных единоборств (г. Пермь).

Сборная России начала самостоятельно выступать на чемпионатах мира, начиная с 1993 года и Олимпийских играх с 1996 года.

Студенческому спорту все большее внимание уделяет международная федерация университетского спорта (ФИСУ). Ею было принято решение, начиная с 1994 года проводить каждые два года чемпионаты мира по отдельным видам спорта, в том числе по греко-римской и вольной борьбе.

До 1987 года в СССР проводились спартакиады среди студентов по линии министерств и ведомств: физкультурных вузов; морского и речного пароходства; сельскохозяйственных вузов; министерства путей сообщения и транспортных вузов и т. д.

В то же время по инициативе Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, при поддержке федерации борьбы Санкт-Петербурга и Ленинградской области, федерации борьбы России с 1991 года ежегодно проводится Всероссийский студенческий турнир, посвященный памяти бывшего ректора Ленинградского финансово-экономического института Ю. А. Лаврикова. В 1998 году было проведено первенство вузов России среди студентов по греко-римской борьбе в Санкт-Петербурге на базе университета экономики и финансов.

Закон Российской Федерации об образовании и создание РССС дают возможность повышения темпов прироста спортивно-технического мастерства студентов, а также увеличения их массовости.

В 1997 году в Санкт-Петербурге на базе университета экономики и финансов утвержден опорный пункт подготовки спортсменов высокого класса среди студентов по греко-римской борьбе, его создание положительно сказалось на росте спортивного мастерства спортсменов-студентов, среди которых победители турнира памяти И. М. Поддубного, призеры России, чемпионы и призеры чемпионатов мира среди студентов.

Аналогичная структура создана при Российской государственной академии физической культуры в Москве.

На протяжении долгих лет сборная СССР по греко-римской борьбе в мире была вне конкуренции и считалась законодателем моды. В этом виде трехкратного Олимпийского чемпиона Александра Карелина во всем мире называют Александром Великим.

Сборная России продолжает поддерживать лучшие традиции борцов прошлых лет и в настоящее время. Об этом свидетельствуют занятые места на прошедших чемпионатах Европы и мира.

Наступившие демократические преобразования с 1991 года дали возможность многим борцам бывшего СССР выступать за сборные команды других стран. Это сыграло большую роль в географическом расширении греко-римской борьбы. Помимо этого, многие ведущие тренеры в поисках заработка разъехались по всем континентам и стали готовить спортсменов высокого класса, которые способны составить конкуренцию сборной России. Все это, и

к тому же наше более чем тридцатилетнее лидерство на мировой арене привело к росту спортивного мастерства спортсменов-борцов других стран. Особенно это ощущается со стороны стран бывшего СССР и социалистического лагеря. Это актуализирует проблемы подготовки борцов с позиций повышения требований к уровню их спортивного мастерства, предполагает научно-педагогический поиск новых путей, которые в состоянии найти федерация спортивной борьбы России в союзе с тренерским составом, учеными и государственными учреждениями.

1.3. РАЗВИТИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

В XVIII—XIX веках в Олимпии были проведены археологические раскопки. За 5—7-метровой толщей земли были обнаружены остатки строений Олимпии. Проведенные многочисленные научные исследования в местах раскопок позволили дополнить летопись древних Игр.

В конце XIX века стремительный рост экономических и культурных международных связей нашел свое отражение и в спорте. В это время начали создаваться первые международные спортивные объединения, стали проводиться соревнования с участием спортсменов различных стран. Возникла необходимость проведения крупных комплексных международных соревнований. Стала витать идея о необходимости возрождения Олимпийских игр современности, которые бы взяли на себя функции по организации и проведению комплексных международных соревнований.

В 1894 году в Париже по предложению известного французского ученого и общественного деятеля Пьера де Кубертена был организован международный конгресс сторонников Олимпизма, где он выступил с подробным проектом восстановления Олимпийских игр и создания международного комитета.

Олимпийским комитетом были разработаны универсальные международные правила спортивной борьбы, в которых был сделан однозначный подход к трактовке правил соревнований. В их основу легли правила французской борьбы как наиболее прогрессивные и окончательно оформившиеся в своем содержании и техническом отношении. Этому способствовало и то, что в методике подготовки борцов данного стиля существовала довольно стройная систематика приемов и широко популярная среди борцов европейского континента французская терминология.

Греко-римская борьба входила в программы всех современных Олимпийских игр, кроме II и III.

Она вписала немало славных страниц в историю создания и становления современного Олимпийского движения и формирование Олимпизма, который прошел вековой рубеж.

Первые Олимпийские игры 1896 года открылись 6 апреля в Афинах. В соревнованиях по греко-римской борьбе участвовали пять борцов из четырех стран, и в сравнении с театрализованными чемпионатами профи, этот турнир выглядел весьма примитивно. Поединки длились до тех пор, пока одному из борющихся не удавалось победить соперника. Разрешалось прерывать схватки с последующим переносом их на следующий день.

Присутствующий на Олимпиаде французский журналист Леон Оливье рассказывал про финальную встречу между Шуманом и Тситас. Поединок продолжался до заката солнца и закончился на следующий день. Разделения участников на весовые категории не было, тем более весомой можно считать победу борца из Германии — Шумана, который, имея меньший, чем у соперников вес, положил их всех на лопатки, в том числе и тяжеловеса Лонсестона Эллиста, ставшего в турнире борцов четвертым. Золотую медаль завоевал Карл Шуман (Германия), серебряную — Георг Тситас (Греция), бронзовую — Стефанос Христопулос (Греция).

На II Олимпийских играх 1900 года в Париже греко-римская борьба в программе представлена не была. Французы не включили греко-римскую борьбу в программу Олимпийских игр, на наш взгляд потому, что французскую борьбу международный комитет назвал греко-римской и они могли посчитать это как несправедливость, с которой не стоит соглашаться.

III Олимпийские игры 1904 года проводились на американском континенте в г. Сент-Луисе с 1 июля по 29 октября. Хозяевами Олимпиады были изменены правила греко-римской борьбы, которую назвали вольной, так как последняя пользовалась в США большой популярностью. Участниками были в основном американские спортсмены, они и стали призерами во всех весовых категориях.

IV Олимпийские игры 1908 года состоялись в Лондоне с 27 апреля по 31 октября. В программе игр были представлены греко-римская и вольная борьба. Впервые приняли участие в играх пять спортсменов России, четверо из них борцы греко-римского стиля. Спортсменов вначале не допускали до участия в соревнованиях, ссылаясь на опоздание русских борцов, и только после длительных переговоров их допустили до участия.

Более того, некоторые борцы (Е. Замотин, Г. Демин) были включены в списки участников более высокой весовой категории. Согласно правилам спортсмены, получившие первое поражение, выбывали из Олимпийского турнира. В результате, ведя борьбу в

неравных условиях, оба русских борца выбыли из дальнейшей борьбы. Остальные — легковес Н. Орлов и тяжеловес А. Петров, стали призерами игр.

А. Петров после выигранных двух поединков в финале боролся с более опытным венгерским борцом Вейсом и после 40 минут напряженной борьбы был побежден. Русскому богатырю была вручена серебряная медаль.

Другой русский борец — Н. Орлов боролся смело, решительно, пользуясь рискованными приемами, поражая зрителей быстротой, смелостью и гибкостью. Ведя борьбу в финале с итальянцем Порро, он в течение 40 минут атаковал своего соперника, но судьи, несмотря на это, дали победу итальянскому спортсмену.

Все перечисленные на Олимпийских играх выступления русских борцов носили частный характер, т. е. они были направлены не страной, а спортивными обществами.

На V Олимпийских играх, которые проходили с 5 по 22 июля 1912 года в Стокгольме, в программе была греко-римская борьба, лидеры греко-римской борьбы — шведы не включили вольную борьбу, которая была не популярна в стране; 180 борцов из 17 стран приняли участие в соревнованиях. Количество участников от страны не ограничивалось, медали разыгрывались в пяти весовых категориях. Финляндия, выступавшая отдельно от России, прислала 37 борцов. Шведы заявили 34 атлета, Дания — 25 человек и Россия выставила 11 спортсменов, причем далеко не лучших борцов.

В Стокгольм россияне поехали по сути дела без подготовки. Отбора, как такового, не было. Из-за финансовых трудностей были направлены спортсмены, которые имели средства на поездку.

Просто выделили пятерых весьма посредственных спортсменов от Прибалтийского края, остальных заявил Петербург; из состава сборной России из-за травмы был снят с соревнований Северов. Каплиор, одержав четыре победы подряд и, сделав две ничьи с финскими спортсменами Такту и будущим олимпийским чемпионом Вяре, выбыл из дальнейшей борьбы. Однако, спустя полтора месяца, сумел выиграть чемпионат мира. Бауман, обладая отличной техникой борьбы, не сумел победить Вяре, так как уступал в физической подготовке. На следующий год, повысив уровень спортивного мастерства, Бауман стал чемпионом мира. Из одиннадцати участников сборной команды России до финала дошел Мартин Клейн, проведя девять встреч, пять из них — с финскими борцами. Особенно тяжелой была встреча с Йокиненем, в которой Клейн получил тяжелую травму плеча, но большой ценой одержал победу. Оставался финал, где ему предстояли встречи с двукрат-

ным чемпионом мира финном Ассикайненем и сильным молодым шведом — Иоганесеном, которого судьи нечестным путем протаскивали в финал всего с тремя поединками. Встреча с Ассикайненем длилась 10 часов 15 минут и завершилась победой Мартина Клейна. На второй день Клейну предстояла встреча с Иоганесеном, которая не состоялась ввиду травмы русского борца, в итоге он завоевал серебряную медаль. Клейн установил рекорд по продолжительности схватки — 10 часов 15 минут и стал чемпионом по выносливости.

В 1912 г., по инициативе Франции, Швеции, Италии была образована Любительская федерация борьбы, президентом стал — Бинар Рабер (Швеция).

В 1913 году создается объединенная Международная любительская федерация, задачей которой является развитие борьбы, тяжелой атлетики и метательных видов легкой атлетики. Ее первым президентом избирается венгр Татис.

Мировая война прервала деятельность федерации и проведение VI Олимпийских игр в 1916 году.

Столицей Олимпийских игр 1920 года был бельгийский город Антверпен (с 14 по 29 августа). Программа игр значительно расширилась. Медали в греко-римской борьбе разыгрывались в пяти весовых категориях, из них в четырех стали победителями спортсмены из Финляндии — Фриман (легкий вес), Э. Вяре (полусредний вес), Кюхонсон (полутяжелый вес), Линдфорс (тяжелый вес) и лишь в среднем весе чемпионом стал К. Вестергрэн (Швеция). Сборная команда Финляндии одержала убедительную победу на VII Олимпийских играх по греко-римской борьбе.

Сборная СССР не принимала участия в этих играх по политическим мотивам. Этот период изоляции сборной команды нашей страны продолжался с 1917 года по 1952 год.

В 1921 году в Лозанне состоялся конгресс международного Олимпийского комитета, где была создана международная любительская федерация борьбы под руководством президента шведа Бинара Раберга. В 1924 году в Париже на заседании 4-го конгресса ФИЛА Б. Раберг сдал свои полномочия президента.

VIII Олимпийские игры 1924 года проводились с 3 мая по 27 июля в Париже. По количеству борцов, съехавшихся на Олимпиаду, столица Франции установила рекорд, который был побит лишь 28 лет спустя на Олимпиаде в Хельсинки. В турнире приняли участие 228 спортсменов из 26 стран.

Больше всего медалей в греко-римской борьбе завоевали спортсмены Финляндии. Из 18 золотых, серебряных и бронзовых наград они получили 10: 3 золотые, 4 серебряные и 3 бронзовые. Из финских борцов особенно отличился чемпион прошлой

Олимпиады в вольной борьбе — Кале Анттила, на этот раз он выступил в греко-римской борьбе и подтвердил, что в своем весе он сильнейший и в греко-римской борьбе; и Оскари Фриман — тоже чемпион Антверпенской олимпиады, он вновь взошел на высшую ступень пьедестала почета, но уже в следующей весовой категории — в полусреднем весе. Третью золотую медаль принес Финляндии на этой Олимпиаде Эдвард Вестерлунд в среднем весе. В полулегком весе победил Эдуард Пюжсен. Еще один представитель Эстонии — Альберт Куснетс был четвертым в полусреднем весе. В тяжелом весе победу одержал Анри Деглан из Франции. На Олимпиаде сделали серьезные заявки о себе борцы Чехословакии, Италии, Югославии, Австрии, Египта, а борцы Эстонии и Франции даже сумели победить.

IX Олимпийские игры проходили в Амстердаме (Нидерланды), 27 мая — 12 августа 1928 года.

В Олимпийском турнире приняли участие 167 борцов из 29 стран. В греко-римской борьбе спортсмены соперничали в шести весовых категориях. Вместе с тем, удалось установить, что конкуренция значительно возросла со стороны сборных команд, об этом говорят два факта:

— Золотые медали достались представителям 6 стран: Курту Лейхту (Германия) — в полулегком весе; Вольдемару Вяли (Эстония) — в легком; Лайоту Керестему (Венгрия) — в полусреднем; Вяйне Коккинену (Финляндия) — в среднем; Ибрагиму Мустафе (Египет) — в полутяжелом; Рудольфу Свенссону (Швеция) — в тяжелом весе.

— Только двум чемпионам Парижской Олимпиады удалось войти в шестерку: финну Эдварду Вестерлунду, занявшему 3-е место в полусреднем весе, и эстонскому борцу — Эдуарду Пютсепу — 5-е место в полулегком весе.

Как известно, игры X Олимпиады проходили в Лос-Анджелесе (США) 30 июля — 14 августа 1932 года.

Лос-Анджелес собрал всего 79 спортсменов из 18 стран. Это можно объяснить тем, что многие сборные команды Европы и Азии не в состоянии были по материальным мотивам пересечь океан. Вяйне Коккинен, финский борец, во второй раз завоевал титул Олимпийского чемпиона в среднем весе (79 кг). Швед Рудольф Свенссон также во второй раз получил золотую медаль. В тяжелом весе победил двукратный олимпийский чемпион — Карл Вестегрен (Швеция). Это была его третья золотая медаль.

Чемпионами в других весовых категориях стали: в полулегком весе — Якоб Брендель (Германия); в легком — Джованни Гоцци (Италия, в Амстердаме он выиграл бронзовую медаль); в 1-м полусреднем — серебряный призер Амстердамской Олимпиады Эрик

Мальмберг (Швеция); во 2-м полусреднем Ивар Юхансон (Швеция).

В неофициальном командном зачете 1-е место заняли спортсмены из Швеции, 2-е — Германии, 3-е — Финляндии. Финские борцы, начиная с Олимпийских игр 1908, и в последующих — 1912, 1920, 1924 гг., занимали первые места в неофициальном командном зачете, 2-е — в 1928 и 1936 гг. и 3-и — в 1932 году. Этому выдающемуся успеху способствовала организация и постановка борьбы в Финляндии. Финская школа борьбы имеет давние традиции. Открытие борцовского атлетического клуба в Финляндии относится к 1891 г. Финляндия, входящая в то время в состав Российской империи, выставяла самостоятельную национальную команду на Олимпийские игры 1908 и 1912 годов.

Первым олимпийским чемпионом по греко-римской (французской) борьбе стал в 1908 году Вернер Векман в полусреднем весе. Большинство золотых Олимпийских медалей финнами завоеваны в соревнованиях по борьбе. Команда борцов страны Суоми в те времена отличалась от своих соперников большой силой и высокой техникой.

К выдающимся спортсменам по борьбе того времени можно отнести атлета классического стиля Куста Пихлаямяка, 1902 года рождения, сотрудника полиции. Было установлено, что его высокие спортивные результаты базировались на феноменальной скорости действий и отточенной технике бросков, которые принесли ему титул двукратного чемпиона Олимпийских турниров. Он боролся на четырех олимпиадах в весе 56, 61 и 66 кг. Завоевал золотые медали в Париже в 1924 г. (56 кг), в Берлине в 1936 г. (61 кг), серебряную медаль в Амстердаме в 1928 г. (61 кг) и в 1932 г. в Лос-Анджелесе остался без призового места.

Игры XI Олимпиады состоялись в Берлине (Германия), 1—16 августа 1936 года, на них выступали 200 борцов из 29 стран. Шведский борец Ивар Юханссон, победитель Олимпиады 1932 г. в двух видах борьбы, в Берлине выиграл первенство по греко-римской борьбе (средний вес). В полулегком весе победил Мартон Леринц (Венгрия), в легком — Яшар Экрэн (Турция), в 1-м полусреднем — Лаури Коскела (Финляндия), во 2-м полусреднем — Рудольф Сведберг (Швеция), в полутяжелом — Аксель Кадиер (Швеция), в тяжелом — Кристьян Палусалу (Эстония). Эстонский тяжеловес Кристьян Палусалу выиграл и в вольной борьбе золотую медаль. Эстонские борцы выступили успешно, по греко-римской борьбе они завоевали 1 золотую, 2 бронзовые медали и 2 борца попали в шестерку. В неофициальном командном зачете первенствовали спортсмены Швеции. Борцы сборной команды Швеции были хорошо подготовлены физически и технически.

Они прекрасно владели приемами в стойке и партере. Поэтому шведская школа борьбы дала миру выдающихся мастеров международного класса, которые многие годы успешно прославляли свою страну на мировой арене борьбы. Одними из самых именитых спортсменов, первыми завоевавшими титулы трехкратных олимпийских чемпионов были Ивар Юханссон и Карл Вестергрэн.

Почти два десятилетия Ивар Юханссон (1903 год рождения) радовал своих болельщиков успешными выступлениями на международном ковре. Будучи чемпионом Олимпиады 1932 г. в обоих видах борьбы, он выиграл XI Олимпийские игры по греко-римской борьбе в среднем весе (79 кг), став трехкратным олимпийским чемпионом.

Другой выдающийся борец Карл Вестергрэн обладал незаурядной физической силой, был очень техничен, целеустремлен, нацелен только на высокий результат. Он боролся четыре Олимпиады. На VII Олимпиаде 1920 г. в Антверпене выиграл золотую медаль в полусреднем весе (до 75 кг), на VIII в 1924 г. в Париже повторил успех, но уже в полутяжелом весе (до 82,5 кг). В Амстердаме на Олимпиаде 1928 г. ему не повезло: борясь в полутяжелом весе, получил досадную травму и был снят врачом с соревнований. На X Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, борясь уже в тяжелом весе (до 87 кг), вновь завоевал золотую медаль.

Эти великие борцы хорошо владели тактикой ведения поединков, прекрасно использовали ошибки своих соперников, вели активную борьбу в стойке и партере. Соблюдали жесточайший тренировочный режим. В партере хорошо работали руками. Именно их успех позволил команде шведских борцов греко-римского стиля в неофициальном командном зачете с 1932 по 1948 гг. занимать первые места на Олимпийских играх.

Как известно, Вторая мировая война не позволила провести XII—XIII Олимпийские игры. Двенадцать лет борцы не встречались в мирных поединках на ковре.

XIV Олимпийские игры 1948 года проходили в Лондоне с 29 июля по 14 августа. В Лондонской Олимпиаде приняли участие 220 борцов из 29 стран.

В греко-римской (классической) борьбе в неофициальном зачете первое место завоевала команда Швеции: 5 золотых и две серебряные медали.

Звания чемпионов Олимпиады были удостоены: в легчайшем весе — Пьетро Ломбарди (Италия), в полулегком — Курт Петерсон (Швеция), в легком — Махмет Октав (Турция), в 1-м полусреднем — Густав Фрей (Швеция), во 2-м полусреднем — Еста Андерсон (Швеция), в среднем — Аксель Гренберг (Швеция), в

полутяжелом — Карл Эрик Нильсон (Швеция), в тяжелом — Ахмет Киречи (Турция).

Турецкие борцы заняли 2-е место, а 3-е место завоевала Венгерская сборная. Неожиданно, сильнейшая команда Финляндии оказалась за чертой призеров. Это дает нам основания сделать заключение, что греко-римская борьба становится популярной во многих странах мира.

В 1947 году советские борцы вступили в международную федерацию борьбы. Это дало право сборной СССР выступить впервые на XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия) 20—27 июня 1952 года.

Как известно, XV Олимпийские игры (Хельсинки, Финляндия) были крупнейшими международными спортивными соревнованиями. В них участвовало около 6000 спортсменов, представители 70 стран.

На Олимпийских играх соревнования по борьбе велись по обычной для международных соревнований системе: выбывание участника после получения 5 проигрышных очков, встречи трех лучших участников в финале каждого с каждым, с зачетом результатов схваток между ними в предварительных кругах.

Известно, что встречи по греко-римской борьбе проходили после соревнований по вольной борьбе с 24 по 27 июня включительно, 23 страны делегировали 121 борца, из них шесть команд выставили полный состав: СССР, Венгрия, Западная Германия, Италия, Финляндия и Швеция. Турция и Румыния выставили по 7 человек; Бельгия, Египет и Норвегия — по 6; Польша и Франция — по 5; и остальные страны — от 1 до 4 участников.

Интересы Советского Союза защищали такие именитые у себя на родине борцы, как чемпион СССР Борис Гуревич, трехкратный чемпион СССР Артем Терян, трехкратный чемпион СССР Яков Пункин, Шазам Сафин, двукратный чемпион СССР Семен Марушкин, четырехкратный чемпион СССР Николай Белов, четырехкратный чемпион СССР Шалва Чихладзе и пятикратный чемпион СССР Иоганн Коткас.

В наилегчайшем весе вероятным победителем считали шведского борца Иоганссона — чемпиона мира 1950 года, который показывал высокие спортивные результаты. Однако ход соревнований показал иное. В трех первых встречах Иоганссон с трудом одерживает победы по баллам. В четвертом круге его противником оказался итальянец Фабра, который, по мнению судей, одержал победу над шведом. Более успешно доходят до финала Борис Гуревич и финн Хонкала.

Финал у борцов проходил напряженно и драматично. Гуревич выигрывает по баллам у Хонкалы, а затем выходит против Фабры.

Эта была на редкость упорнейшая схватка двух великих мастеров ковра. Вначале проводит перевод в партер Гуревич, затем Фабра с трудом отыгрывает и выходит вперед на 2 балла. Ставят в партер Фабру, Гуревич сверху, в упорной борьбе берет руку соперника на ключ и отсюда выполняет бросок прогибом назад. Борис Гуревич первым из советских борцов получает золотую медаль Олимпийского чемпиона по греко-римской борьбе.

В легчайшем весе два борца были претендентами на золото: чемпион Европы 1947 г., чемпион мира 1950 г. — Махмуд Хассан Али (Египет) и Олимпийский чемпион 1948 г. в наилегчайшем весе итальянец Ломбарди.

От сборной СССР лидером в этом весе был Артем Терян.

Терян уверенно побеждает поляка Тобола, в следующих схватках его соперники ведут осторожную, защитного плана, борьбу. И их тактика дала положительный результат — Терян, рассчитывая на победу на первых минутах схваток, почти не работал на выносливость. В итоге Терян занимает лишь третье место.

В полулегком весе сильнейшим был Яков Пункин, одержавший победу во всех пяти схватках. Финал для советского борца был трудным: его противники отборолись между собою в предварительных кругах, а теперь один за другим выступали против Пункина.

Первым вышел венгр Пояк и был прижат к коврику лопатками за 1,5 минуты. Египтянин Рашед оказался чуть порасторопнее — в результате оказался на лопатках на 3-й минуте. Яков Пункин обладал виртуозной техникой в стойке, бросал в левую и правую сторону, совершенно неожиданно для соперника.

1-е место у Я. Пункина (СССР), 2-е место за И. Пояком (Венгрия) и 3-е место досталось А. Рашеду (Египет).

В легком весе выступал Шазам Сафин. Его необычайно острое мышечное чувство, быстрота и резкость, упорная работа над техникой быстро выдвинули Сафина в число наиболее перспективных легковесов страны. В 1951 г. он занял второе место на первенстве СССР. Особенно раскрылись его способности на Олимпийском турнире; его высокая открытая стойка, смелая борьба с применением приемов в стойке и партере дали возможность одержать в финале победы: над Олимпийским чемпионом предыдущих Олимпийских игр Густавом Фрейем (Швеция) и над чешским борцом Атанасовым. В итоге 1-е место занял Ш. Сафин (СССР), 2-е место — К. Г. Фрей (Швеция), 3-е — чех М. Антанасов.

Вместе с тем, в следующем весе от команды СССР выступал Семен Марушкин, выступил неудачно и в результате занял 4-е место, а тройка сильнейших выглядела так: 1-е место —

М. Сильваши (Венгрия), 2-е — Е.Г. Андерсон (Швеция), 3-е — Х. Таха (Ливан).

В среднем весе первое место занял Р.А. Гренберг (Швеция); 2-е место К. Раухала (Финляндия); 3-е — Н. Белов (СССР), чемпион Европы 1947 г. Гренберг на первенстве Европы 1947 года занял 3-е место, завоевал золотую медаль Олимпиады 1948 года, стал первым на чемпионате мира 1950 года. Владел коронными (излюбленными) приемами как в стойке, так и в партере.

В полутяжелом весе победителем стал серебряный призер XIV Олимпийских игр К. Грендаль (Финляндия); 2-е место — Ш. Чихладзе (СССР); 3-е место — К. Нильсон (Швеция).

Чихладзе боролся в несвойственном советским борцам стиле — вяло, безынициативно. Не выдержал психологической и физической нагрузки для того, чтобы обеспечить себе победу.

В тяжелом же весе достойных соперников Иоганну Коткасу не нашлось, он без особого труда выиграл у всех на туше всего за 13,5 минут. Коткас продемонстрировал высокую технику борьбы в стойке и партере, атакующий стиль борьбы. На 2-м месте оказался И. Ружичка (Чехословакия), а на 3-м — Т. Кованен (Финляндия).

В итоге, турнир ознаменовался блестящей победой советских борцов: они получили семь олимпийских медалей, и только один участник не вошел в тройку призеров, заняв 4-е место.

Четверо из восьми — Борис Гуревич, Яков Пункин, Шазам Сафин, Иоганн Коткас — завоевали золотые медали Олимпийских чемпионов.

Официально на Олимпийских играх командного зачета не ведется, тем не менее борьба команд за лучшие места всегда приобретает особо острый характер, так как они являются весьма убедительными показателями удельного веса той или иной страны в данном виде спорта. Набрав 44 очка, команда Советского Союза далеко ушла от ближайших соперников — сборной Венгрии (28 очков) и Швеции (26 очков).

Больших успехов добились борцы Венгрии, опередив лидера мирового первенства — сборную Швеции. Они завоевали две золотые медали. По одной медали получили шведы и финны.

В процессе соревнований советские борцы провели 41 схватку, из которых 35 выиграла и 6 проиграла. В 16 схватках они добивались победы на туше — это лучшая результативность, чем у какой-либо другой команды-участницы XV Олимпийских игр.

XVI Олимпийские игры проходили 22 ноября — 8 декабря 1956 года в Мельбурне (Австралия), где прекрасно выступила сборная СССР по греко-римской борьбе. В восьми весовых категориях она завоевала 5 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медаль. Чемпионами стали: ленинградец Николай Соловьев (легчайший

вес), Константин Вырупаев из Иркутска (полулегкий вес), Гиви Картозия из Тбилиси, ростовчанин Валентин Николаев (полутяжелый вес) и москвич Анатолий Парфенов (тяжелый вес).

Две золотые медали получили финские борцы: в 1-м полусреднем весе — Кюсси Лехтонен и в легком — Рауно Мякинен, сын чемпиона Олимпийских игр 1928 года Карло Мякинена. Во втором полусреднем весе победил Митат Байрак из Турции.

Серебряную медаль получил Владимир Минаев, бронзовую — легковес Роман Дзенеладзе.

Н. Соловьев боролся ярко, владел в совершенстве приемами в стойке и партере. В стойке проводил броски прогибом, подворотом спины, причем в левую и правую сторону. В обоюдном захвате руки и туловища прекрасно проводил контрприемы при бросках прогибом. В партере проводил переворот накатом, от него прекрасно выполнял контрприемы, оставляя соперника в критическом положении на борцовском мосту.

Выполнял бросок прогибом с обратным захватом туловища; перевороты на ключ. Соперник, защищаясь от одного приема автоматически попадал на другой прием.

Как известно, К. Вырупаев владел коронными приемами в стойке и партере, броском вертушкой и прогибом с захватом туловища сзади и обратным захватом туловища, что и продемонстрировал в схватках.

Г. Картозия в совершенстве проводил приемы в стойке — броски прогибом и вертушкой; в партере — броски прогибом с захватом туловища сзади и с обратным захватом туловища.

В. Николаев обладал разносторонней техникой в стойке и партере: в стойке излюбленными приемами у него были броски прогибом и подворотом спины; в партере бросок прогибом с захватом туловища сзади.

А. Парфенов обладал колоссальной физической силой, в стойке проводил силовые переводы в партер. В партере проводил броски прогибом с захватом туловища сзади.

Игры XVII Олимпиады состоялись в Риме (Италия) 25 августа — 11 сентября 1960 года. В неофициальном командном зачете победу вновь, как и на двух предыдущих Олимпиадах, одержали борцы Советского Союза. На 2-м месте — команда Турции, на 3-м — Румынии.

В легчайшем весе победил Димитру Пирвулеску из Румынии, в полулегком весе — минчанин Олег Караваев, в легком — Музахир Силле (Турция), в 1-м полусреднем весе — тбилисец Автандил Коридзе, во 2-м полусреднем — чемпион прошлой Олимпиады Митхат Байрак из Турции, в среднем — серебряный призер Олимпиады 1956 года Димитр Добрев из Болгарии, в полутяжелом —

Тевфик Кис (Турция), в тяжелом — киевлянин Иван Богдан. Превосходство советских борцов было заметно в технико-тактической подготовке, специальной и физической. Борцы СССР боролись не жалея себя, отдавали все силы, чтобы одержать победу. Высокая тренированность, жажда победы, великолепная техника в стойке и партере объединяет всех чемпионов этих Олимпийских игр.

XVIII Олимпийские игры проходили в Токио (Япония) 10—24 октября 1964 года. Чемпионами стали: в легчайшем весе — японец Тиотуми Ханахара, в полулегком — его соотечественник Масумитед Ихигичу, в легком — ветеран венгерской команды Имре Пойяк (эта была его четвертая Олимпиада, на трех предыдущих он завоевал 3 серебряные медали), в 1-м полусреднем — Казим Айваз (Турция), во 2-м полусреднем весе все поединки выиграл москвич Анатолий Колесов, в среднем — Бранислав Симич (Югославия), в полутяжелом — болгарин Боян Радев, в тяжелом — Иштван Козма из Венгрии. В неофициальном зачете три первых места завоевали: СССР, Болгария и Венгрия.

Серебряными призерами в команде СССР стали: киевлянин Владлен Тростянский — в полулегком весе, тбилисец Роман Руруа — в легком весе и ленинградец Анатолий Рошин — в тяжелом. Встреча в финале у Рошина закончилась вничью и по результатам предыдущих встреч Олимпийским чемпионом стал венгр. Анатолий Рошин был легче Иштвана Козмы на 40 кг. Действующие в то время правила спортивной борьбы не ограничивали вес тяжело-весов и тем самым давали большое преимущество более тяжелым спортсменам. В итоге несовершенства правил спортивной борьбы А. Рошин занял второе место.

Игры XIX Олимпиады проходили в Мехико (Мексика), 12—27 октября 1968 года. В неофициальном командном зачете по греко-римской борьбе первые три места, как и на предыдущей Олимпиаде, заняли команды СССР, Болгарии и Венгрии.

В легчайшем весе победил Петр Киров из Болгарии, в полулегком — Янош Варга из Венгрии, в легком — Роман Руруа (СССР), в 1-м полусреднем — Мунеи Мунемура (Япония), во 2-м полусреднем — Рудольф Веспер (ГДР), в среднем — участник трех олимпиад, обладатель серебряной и бронзовой Олимпийских наград Лотар Метц из ГДР, в полутяжелом — Боян Радев (Болгария), в тяжелом — Иштван Козма (СССР).

Неофициальное командное I-е место сборной СССР ярко подчеркивает прогрессивность советской школы спортивной борьбы. Бурному росту спортивных результатов по борьбе способствовали теоретические исследования вопросов тренировки и внедрения научно-исследовательских результатов в практику; изучение вопро-

сов теории и методики обучения работе с юношами; обобщения передового зарубежного опыта. Большой вклад в победу советских борцов на Олимпийских играх внесли тренеры-ученые: А. А. Новиков, В. В. Михайлов, А. Г. Мазур, Г. С. Туманян, В. Ф. Шумилин, А. Н. Ленц, В. С. Дахновский и другие.

XX Олимпийские игры состоялись в Мюнхене (ФРГ) 25 августа — 11 сентября 1972 года.

В неофициальном командном зачете по греко-римской борьбе на 1-м месте — сборная СССР, на 2-м — Болгарии, а на 3-м — Румынии.

Четыре золотые медали завоевали советские борцы классического стиля. В полулегком весе победил Рустем Казаков из Ташкента, в 1-м полусреднем — Шамиль Хисамутдинов из Подмосквья, во 2-м среднем — Валерий Резанцев из Алма-Аты, в тяжелом — Анатолий Рошин из Ленинграда.

Для Рошина это была третья Олимпиада. На двух предыдущих он становился серебряным призером. В год XX Олимпиады А. Рошину трехкратному чемпиону мира, чемпиону Европы, победителю 3 спартакиад народов СССР, пятикратному чемпиону СССР, исполнилось 40 лет. Однако в советской команде борцов он по-прежнему оставался тяжеловесом номер один. Как всегда, Рошин боролся смело, не щадя себя, все отдавая для победы.

В результате изменений правил в Мюнхене в классической и вольной борьбе добавились две весовые категории — наилегчайший вес и 2-й средний.

В наилегчайшем весе победил румынский борец Георге Берчану, в легчайшем — вторую золотую медаль завоевал болгарский атлет Петр Киров, в легком — другой болгарский борец — Георгий Марков, во 2-м полусреднем — Вячеслав Маха из Чехословакии, в 1-м среднем — венгр Чаба Хегедюш, в полутяжелом — румын Николас Мартинеску.

Два советских борца — Анатолий Назаренко в 1-м среднем весе и Николай Яковенко в полутяжелом — получили серебряные медали.

Сборная команда СССР по греко-римской борьбе к соревнованиям готовилась героически, неутомимо тренируясь, не пугаясь больших нагрузок. Весь состав сборной успешно прошел все этапы подготовки к Олимпиаде, апробировался на международных турнирах. В результате резко повысился уровень технической и тактической подготовки всех членов сборной команды СССР по греко-римской борьбе. Состав команды был подобран оптимально сильнейший, вдумчивая работа тренерского состава сборной СССР совместно с учеными привела команду к внушительной победе на Олимпиаде.

Игры XXI Олимпиады состоялись в Монреале (Канада) 17 июля — 1 августа 1976 года.

Сборная СССР по греко-римской борьбе установила своеобразный рекорд на Олимпийском турнире: 7 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль, набрав 63 очка и опередив на 39 очков поделивших 2-е и 3-е места команды Болгарии и Румынии. Чемпионами стали: Алексей Шумаков из Красноярска (наилегчайший вес), Виталий Константинов из Ульяновска (легчайший вес), Сурен Налбандян из Астрахани (1-й полусредний вес), Анатолий Быков (2-й полусредний) и Валерий Резанцев (2-й полусредний) из Алма-Аты, москвич Николай Балбошин (полутяжелый вес) и киевлянин Александр Колчинский (тяжелый вес).

В остальных весовых категориях победили: Пертти Юккола из Финляндии (полулегкий вес), поляк Козимеж Липень (легкий вес), югослав Момир Петков (1-й средний вес).

Серебряные медали завоевали советские борцы: Нельсон Давидян — в легком весе и Владимир Чебоксаров — в 1-м среднем. Бронзовую медаль в полулегком весе получил Фархат Мустафин.

Чемпионы Мюнхенской олимпиады: румын Георге Берчану и Вячеслав Маха из Чехословакии сумели в Монреале завоевать серебряные медали. Валерий Резанцев стал Олимпийским чемпионом во второй раз.

Алексей Шумаков поразил даже выдавших виды специалистов — такой искрометной борьбы, такого азарта и жажды боя они от него не ожидали.

В. М. Игуменов, 1979, писал: «Да он — боец, Леша Шумаков». В поединке бывает немало острых моментов. Шумаков однажды прозевал бросок и очутился на мосту. Целых две минуты держался наш спортсмен в критическом положении, но не дал себя положить. Алексей Шумаков поразил всех своим упорством, своей страстью, с которой шел к цели.

Виталий Константинов пережил много, на его долю выпали жестокие испытания. Ему не везло, то заболит во время турнира, то травму получит, то по какой-то нелепой случайности на последних секундах проигрывает встречу, не дойдя до чемпионского титула. Наконец в Монреале одержана великолепная победа.

Валерий Резанцев — великий, выдающийся борец, в нем заложена внутренняя сила, мощь и уверенность. Он делал вид равнодушного человека, безразличного к результатам поединка. И вдруг, взрывался побеждал, крушил соперника. В Монреале он взял на себя необычную, непривычную роль няньки. Он как самый опытный борец заботился о ребятах, помогал, опекал и настраивал их на поединки.

Сурен Налбандян, самый молодой Олимпийский чемпион, очень сильный физически. Технику показывал отменную, особенно хорошо получались у него броски скручиванием.

Анатолий Быков стал чемпионом за счет техники и силы, но в большей мере за счет бойцовского характера. Наш тяжело-вес Александр Колчинский на Олимпиаде все соревнования провел на высоком уровне. В Олимпийском Монреале официально Саша с Томовым встретился восьмой раз. До этого он проигрывал болгарскому борцу. Здесь заслуженно победил именитого соперника.

XXII Олимпийские игры проходили с 19 июля по 3 августа 1980 года в Москве. Участвовало 119 борцов из 25 стран. В неофициальном зачете 1-е место заняла сборная СССР — 52 очка, 2-е — Венгрия — 32 очка, 3-е — Болгария — 29 очков. Чемпионами Олимпиады стали: Жаксалык Ушкempiров, Алма-Ата (СССР) — наилегчайший вес; Шамиль Сериков, Алма-Ата (СССР) — полулегчайший вес; С. Микиакис, (Греция) — легкий вес; Ш. Русу (Румыния) — 1-й полусредний вес; Ф. Кочиш (Венгрия) — 2-й полусредний вес; Геннадий Корбан (Москва, СССР) — 1-й средний вес; Н. Новеньи (Венгрия) — 2-й средний вес; Г. Райков (Болгария) — полутяжелый вес; Александр Колчинский (Киев, СССР) — тяжелый вес. Важным историческим фактом является то, что сборная команда СССР в неофициальном зачете уверенно заняла 1-е место, оставив далеко позади своих ближайших соперников — сборные команды Венгрии и Болгарии. Основной яркой победы советских борцов на Олимпиаде в Москве была совместная работа тренеров и ученых. Ими оптимально подобран состав сборной команды, который был подведен к пику спортивной формы к началу турнира.

В сборной команде СССР в каждой весовой категории была конкуренция борцов, которые могли прекрасно бороться и побеждать. Этому способствовала хорошо организованная работа в регионах: Москве, Алма-Ате, Тбилиси, Киеве, Сибири, Ленинанкане, Ростове-на-Дону, Ташкенте, Кирове, Ульяновске и др.

Александр Колчинский завоевал свою вторую золотую медаль в тяжелом весе и доказал, что он является сильнейшим борцом в этой весовой категории. Все чемпионы продемонстрировали высокий уровень физической подготовки, широкий арсенал владения техническими приемами в стойке и партере, и умение активно защищаться. Александр Колчинский вместе с Валерием Резанцевым стали двукратными чемпионами Олимпийских игр.

Как известно, XXIII Олимпийские игры состоялись в Лос-Анджелесе, США (28 июля — 12 августа 1984 года). Чемпионами Олимпийских игр стали в порядке весовых категорий: В. Маенсо

(Италия), А. Миэхара (Япония), Пассарелли (ФРГ), Ким Вьен Ки (Юж. Корея), В. Лизьяк (Югославия), Ю. Саламяки (Финляндия), Я. Драка (Румыния), С. Фразер (США), В. Андре (Румыния), Дж. Блатник (США).

Олимпийские игры в Лос-Анджелесе проходили без участия 14 стран, среди которых были: СССР, ГДР, Куба, Китай, Польша, Чехословакия, Албания, Вьетнам, Монголия, Венгрия, Болгария и другие страны.

Вышеуказанные страны являются лидерами греко-римской борьбы на чемпионатах мира и олимпийских играх. В итоге олимпийский турнир проходил без сильнейших борцов. Бойкот XXIII Олимпийским играм был объявлен по политическим мотивам и больше всего пострадали спортсмены, потому что они лишились возможности участия в Олимпийских играх.

В итоге политического бойкота целое поколение спортсменов лишилось возможности стать чемпионами Олимпийских игр. Однако, несмотря на это, соревнования состоялись и прошли на высоком уровне. Звание чемпионов завоевали сильнейшие спортсмены данного турнира.

XXIV Олимпийские игры проходили 17—22 сентября 1988 года, в Сеуле (Южная Корея).

Сборная команда СССР по греко-римской борьбе одержала в неофициальном командном зачете первое место. Чемпионами Олимпийских игр стали представители семи стран: В. Маэнсо (Италия) — наилегчайший вес (48 кг), Д. Ренинген (Норвегия) — легчайший вес (52 кг), А. Сикс (Венгрия) — полулегкий вес (57 кг), Командор Маджидов, Минск (СССР) — легкий вес (62 кг), Левон Джулфалакян, Ленинанкан (СССР) — 1-й полусредний вес (68 кг), Кинг Енг Нам (Юж. Корея) — 2-й полусредний вес (74); Михаил Мамаишвили (СССР) — 1-й средний вес (82 кг), А. Комчев (Болгария) — 2-й средний вес (90 кг), А. Вронский (Польша) — полутяжелый вес (140 кг) и Александр Карелин, Новосибирск (СССР) — тяжелый вес.

Д. Турлыханов (74 кг.), В. Попов (90 кг) завоевали серебряные медали, а М. Алахвердиев (48 кг) и А. Игнатенко (52 кг) заняли 4-е места в своих категориях.

К. Маджидов хорошо боролся в стойке, успешно проводил броски подворотом спины, прогибом и особенно силен был в партере, проявив себя борцом экстракласса.

Л. Джулфалакян боролся энергично, владел в совершенстве всеми приемами в стойке, в партере проводил бросок прогибом с обратным захватом туловища. В период поединка постоянно наращивал натиск на соперника, владел наукой побеждать.

М. Маmiaшвили боролся яростно, зло. Его превосходство было явно заметно в общефизической и технико-тактической подготовке. Он прекрасно владел приемами в стойке и партере.

Александр Карелин уверенно победил в самой престижной тяжелой весовой категории. Его коронный прием — бросок прогибом с обратным захватом туловища заставлял соперников врасплох. Это была его первая золотая медаль на Олимпийских играх.

Олимпийские игры

«Большинство считает, что за счет физической подготовки можно выиграть Олимпийские игры. Это не так, я в это не верю. Нужно, чтобы учитель и ученик 5—6 лет говорили на одном языке. Опыт свидетельствует, что теория без практики мертва, а практика без теории — слепа. Олимпийские игры выиграет выдающийся человек, у которого сочетается здоровое мышление, высокий интеллект и хорошая физическая подготовка. А для этого нужно тренировать мыслительные аспекты выполнения действий».

(Из интервью И. Д. Свищева, мс СССР, тренера высшей категории, судьи всесоюз. категории, докт. пед. наук, профессора, 1999)

На XXV Олимпийских играх в Барселоне (Испания), которые проходили с 25 июля по 9 августа 1992 года, выступила сборная команда СНГ (Союз Независимых Государств).

В неофициальном командном зачете сборная СНГ заняла 1-е место. Победителями Олимпиады от команды СНГ тогда стали: Олег Кучеренко, Ворошиловград — наилегчайший вес (48 кг); Мнацакан Искандарян, Ленинакан — 2-й полусредний вес (74 кг) и Александр Карелин, Новосибирск — тяжелый вес (до 130 кг).

В команде СНГ серебряные медали завоевали Тер Мкртычян Альфред, Ереван — легчайший вес (52 кг), Сергей Мартынов, Москва — легкий вес (62 кг), Ислам Дугучиев, Ростов-на-Дону — 1-й полусредний вес (68 кг).

Бронзовыми медалистами стали: Турлыханов — 1-й средний вес (82 кг), Когуашвили — 2-й средний вес (90 кг).

В легчайшем весе (52 кг) стал победителем Д. Ренинген (Норвегия), полулегком (57 кг) — Хан Бон Ан (Южная Корея), легком (62 кг) — А. Пирим (Турция), 1-м полусреднем (68 кг) — А. Репка (Венгрия), 2-м среднем (82 кг) — П. Фаркаш (Венгрия), во 2-м среднем (90 кг) — М. Булман (Германия), в полутяжелом — Г. Милян (Куба).

Успех сборной команды СНГ весом. Это в первую очередь заслуга тренеров сборной команды СНГ, личных тренеров спортсменов и ощутимая помощь ученых. Ученые, входящие в научные бригады при сборной команде, занимались планированием подго-

товки спортсменов к важнейшим турнирам года и четырехлетия. Давали консультации во время проведения учебно-тренировочного процесса.

Все это помогло сборной команде СНГ по греко-римской борьбе одержать победу.

XXVI Олимпийские игры проводились 19 июля — 4 августа 1996 года, в г. Атланте, США.

Сборная России в неофициальном командном зачете не попала в число призеров.

Золотую медаль в команде России завоевал только тяжеловес из Новосибирска — Александр Карелин, это его третья золотая медаль.

Бронзовые медали в команде России получили: Зафар Гулиев, Ульяновск — наилегчайший вес (48 кг), Александр Третьяков, Пермь — 1-й полусредний вес (68 кг), Теймураз Эдишерашвили, Воронеж — в полутяжелом весе (до 100 кг). Остальные участники оказались за чертой призеров: С. Даниелян (52 кг), Краснодар; Александр Игнатенко (57 кг), Омск; Мнацакан Искандарян (74 кг), Ленинакан; Гоги Когуашвили (82 кг), Москва.

Чемпионами Олимпийских игр в Атланте стали: Кван-Хо Сим (48 кг), Корея; А. Назарян (52 кг), Армения; Ю. Мельнеченко (57 кг), Казахстан; В. Завадский (62 кг), Польша; Р. Вольнн (68 кг), Польша; Аксуа Фелиберти (74 кг), Куба; Х. Ерлыкая (82 кг), Турция; В. Оленик (90 кг), Украина; А. Бронский (100 кг), Польша.

Сборная команда России по греко-римской борьбе была выставлена в оптимальном составе в каждой весовой категории. Все борцы сборной являлись лидерами в своем весе; чемпионами и призерами России, победителями чемпионатов Европы, мира, международных турниров под эгидой ФИЛА. По составу участников сборный коллектив России как никогда был выше всех по уровню спортивного мастерства. Неудачное выступление говорит о том, что пик формы сборной России по греко-римской борьбе не попал на Олимпийский турнир. В итоге мы остались за чертой призеров. Одной из причин этого специалисты считают отсутствие помощи ученых.

XXVII Олимпийские игры состоялись в 2000 году в Сиднее, Австралия. Победителями Олимпийских игр стали: Вартерес Самургашев (63 кг) и Мурат Кардонов (76 кг). Сборная команда России заняла первое общекомандное место.

На Олимпиаде 2004 года в Афинах российские борцы выступили лучше всех. Они завоевали 4 медали: две золотые и по одной серебряной и бронзовой. Чемпионами стали Алексей Мишин в весовой категории до 84 кг и супертяжеловес Хасан Бароев.

1.4. РАЗВИТИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РОССИИ

Начиная с 1908 г. в России возникают студенческие спортивные кружки. Впервые они появляются в Петербурге, в Политехническом и Электротехническом институтах и в Университете. В 1911 г. в Петербурге была создана студенческая лига, руководящая спортивными соревнованиями в масштабе города.

В 1919—1920 годах борьба была введена в программу физического воспитания допризывников. Двумя годами позже она нашла свое место в Наставлении по физической подготовке Красной Армии как спорт, содействующий воспитанию боевых, моральных и физических качеств. В этот период она вошла в учебные планы Центральных курсов и Главной военной школы физического образования Всеобуча.

Декретом Совета Народных Комиссаров СССР физическое воспитание во всех высших учебных заведениях введено обязательным предметом. Преподаватели физического воспитания находятся в составе военных кафедр. В середине 1930-х в вузах создаются кафедры физического воспитания. Большое влияние на качество постановки физического воспитания студентов оказало введение в программу комплекса ГТО. Также большое значение имело введение единой Всесоюзной спортивной классификации (1935—1937 гг.). Открывшиеся широкие материальные возможности, предоставление для занятий баз, оборудования, инвентаря, обеспечение занятий инструкторским составом, вызвали огромную тягу у молодежи к этому виду спорта.

Впервые в вузах греко-римская борьба в Санкт-Петербурге начала культивироваться в предвоенные годы на кафедре борьбы Государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ГДОИФК) под руководством известных борцов Я. Кокко и Б. П. Адамовича.

Я. Кокко (ст. преподаватель кафедры борьбы) — абсолютный чемпион СССР 1923 г. и чемпион СССР 1926 г., один из лучших техников и тактиков борьбы. Тренер всех сильнейших борцов-ленинградцев 30-х годов: Н. Ракова, Е. Тарасова, С. Золотова, Н. Сурикова, А. Константинова, П. Кваскова, Г. Иванова и др. В финской войне участник похода на Кимас-озеро в составе отряда Антикайна; погиб, командуя стрелковым батальоном.

После окончания Великой Отечественной войны в ГДОИФКе занятия с борцами стали продолжать выдающиеся тренеры-преподаватели Н.П. Раков и В.Г. Корнилов.

Н. П. Раков, заслуженный мастер спорта, чемпион СССР 1934, 1935, 1936 гг. (2-е место 1938 г. и 3-е место 1939 г.), в 1956

году подготовил чемпиона XVI Олимпийских игр Н. Н. Соловьева.

Заслуженный тренер России — В. Г. Корнилов, мастер спорта, бронзовый призер чемпионатов СССР 1945, 1948 гг., восьмикратный чемпион Ленинграда, подготовил: А. Андреева, Н. Болдина, В. Баранова, С. Каденера, Н. Блюмберга, В. Кирсанова, А. Морозова, Ю. Жельгина, Ш. Полякова, А. Энгласа, Б. Гуревича. В 1950 году перешел на вольную борьбу и добился выдающихся результатов. Подготовил чемпионов СССР: Ю. Замятина, Б. Прутковского, В. Новожилова, Ю. Тинькова. В. Новожилов стал победителем чемпионата мира по вольной борьбе. Заслуженный тренер СССР В. Г. Корнилов внес большой вклад в создание спортивной базы борцов в ГДОИФКе.

Начиная с 1951 года в институте стал работать один из ведущих специалистов по борьбе в СССР, Н. И. Болдин, внёсший существенный вклад в создание отечественной методики подготовки высококвалифицированных борцов. Он, доцент, заслуженный тренер России, активно продолжает работать на кафедре спортивной борьбы. Тренировал сборные команды Ленинграда, Болгарии, Индонезии, Италии. В спорте показал высокие результаты, серебряный призер чемпионатов СССР в 1955, 1957 годах.

Перспективы студенческого спорта

«Вы в Санкт-Петербурге создали студенческий центр борьбы — это очень хорошо, он единственный в России. Вы меня разбудили, заставили сегодня проснуться, заняться студенческой борьбой в Москве и подумать о том, что такой центр нужно создавать и в Москве. Если бы не вы, я бы не занялся этим вопросом. А глядя на вас, мы создали свой клуб, решили вопросы финансирования, проводим сборы. Я создам этот центр, чтобы конкурировать с вами, за нами потянутся еще центры, и таким образом мы поднимем студенческий спорт».

(Из интервью В. М. Игуменова, неоднократного чемпиона СССР, пятикратного чемпиона мира, ЗМС, засл. тренера СССР, кавалера ордена Ленина, докт. пед. наук, профессора, 1999 г.)

Начиная с 1961 года в подготовке команды борцов ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта ему активно начал помогать И. В. Редченков и с 1966 года Ю.В. Байбородин. Из сильнейших борцов классического стиля выделялся В. Анисимов, который в дальнейшем дважды становился чемпионом СССР (1964, 1968 гг.) и чемпионом мира (1965 г.).

Студент ЛИАП (Ленинградский институт авиационного приборостроения, в настоящее время — Санкт-Петербургская академия аэрокосмического приборостроения) А. Юркевич, выступая за

команду Ленинграда (1964 г.), занял второе место на первенстве СССР, в дальнейшем становился чемпионом Европы (1967 г.), чемпионом мира (1969 г.).

Сегодня продолжают традиции лесгафтовцев и существенно дополняют основы Санкт-Петербургской школы борьбы: заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса Ю. Н. Неробеев и главный тренер по греко-римской борьбе Санкт-Петербурга, заслуженный тренер России Г. А. Давидян.

Усилиями специалистов кафедры борьбы (ГДОИФК) ГАФК им. П. Ф. Лесгафта подготовлена целая плеяда выдающихся спортсменов, талантливых тренеров, преподавателей, ученых: Ю. П. Замятин, Л. Н. Радченко, Н. И. Болдин, В. Анисимов, Н. Н. Соловьев, Г. Н. Митрофанов, Ю. Н. Неробеев, Б. И. Тараканов, А. Г. Левицкий и т.д.

Могучим толчком развития греко-римской борьбы в вузах после войны послужило расширение международного спортивного движения. Декларация международного союза студентов (МСС) в 1945 г. провозгласила бесплатные и доступные занятия спортом для каждого студента вуза, которые рассматривались как эффективное средство укрепления здоровья студентов, как одна из форм развития культурных и спортивных связей.

В 1949 году была образована международная федерация университетского спорта (ФИСУ). В этом же году в Будапеште впервые были проведены мировые студенческие игры, где борьба по праву была одним из ключевых видов спорта. Дебют на этих престижных соревнованиях для борцов СССР был успешным. Чемпионами стали: М. Бабаев (52 кг), А. Рыбаков (57 кг), В. Илуридзе (68 кг), С. Марушкин (74 кг), А. Энглас (87 кг). Вторые места заняли: А. Калмановский (62 кг), Н. Белов (82 кг), В. Николаев (св. 87 кг).

В 1959 году студенческие игры были реорганизованы в Универсиады. Их было решено проводить каждые два года. Первая универсиада состоялась в Турине (1959 г.).

Большую популярность среди студенческой молодежи Ленинграда греко-римская борьба получила в семидесятые годы. В кораблестроительном институте (Санкт-Петербургский морской технический университет) борьба появилась как предмет физического воспитания в 1955 году. Первым наставником команды стал один из сильнейших атлетов Ленинграда, студент ЛКИ, мастер спорта Ю. Алентаев. Позднее пришел на кафедру физвоспитания ЛКИ преподаватель Н. И. Блюмберг.

В ЛИИЖТе (ныне Санкт-Петербургский государственный университет путей сообщений) с 1957 года стала развиваться гре-

ко-римская борьба. Первым тренером был Ф. Будко, а с 1960 года Ш. Х. Поляков.

Сборная команда неоднократно становилась чемпионом вузов Ленинграда, победительницей спартакиады СССР среди транспортных вузов.

В 1962 году в Сельскохозяйственном институте (Санкт-Петербургский ордена Трудового Красного Знамени государственный аграрный университет) начали работать мастера спорта: В. Лесков и Г. Ситов. Затем на кафедру физвоспитания пришел работать старший преподаватель, мастер спорта В. Е. Коробкин, который создал одну из сильнейших команд среди вузов. Сборная команда ЛСХИ успешно выступала в спартакиаде сельскохозяйственных вузов. В этом же году с приходом В.Г. Соловьева была открыта борьба в Ленинградском высшем инженерно-морском училище им. адмирала Макарова (Государственная морская академия им. С. Макарова). В. Г. Соловьева сменил Г. Н. Митрофанов, тот передал работу одному из известных мастеров спорта Г. Н. Бельскому, который более четверти века успешно работает в этом высшем учебном заведении.

В ЛИВТе — институте инженеров водного транспорта (в данный момент Санкт-Петербургский университет водных коммуникаций) первым с борцами в 1965 г. начал работать А. В. Васильев, в скором времени его сменил Л. М. Шкурко.

Позднее в ряде вузов города кафедры физического воспитания стали активно внедрять в педагогический процесс греко-римскую борьбу. В их число вошли: Ленинградский инженерно-строительный институт (Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет), тренеры: С. Каденер, В. Петухов; Ленинградский ветеринарный институт (Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины) тренеры: С. Каденер, А. Кутилин; Ленинградский политехнический институт им. Калинина (Санкт-Петербургский государственный технический университет), тренер Г. Гуляев; Лесотехническая академия (ЛТА) тренер, Г. Гуляев; Ленинградский институт авиационного приборостроения, тренер Ю. В. Байбородин, сильнейший борец Ленинграда, талантливый педагог, который вскоре перешел работать на кафедру борьбы в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Работая на кафедре борьбы, Ю. В. Байбородин вместе с Д. Ротенбургом создали экспериментальную группу юношей, успешно выступавших на первенстве Ленинграда и СССР.

В ЛФЭИ — Ленинградский финансово-экономический институт (Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов) борьба стала внедряться с 1969 года с приходом на кафедру физвоспитания А. Г. Семенова. В работе со спортс-

менами принимали участие: мастер спорта, выпускник ЛФЭИ А. В. Максимов, мастер спорта А. Ф. Павлов.

В настоящее время Санкт-Петербургский государственный университет экономики и финансов является опорным пунктом развития греко-римской борьбы в Санкт-Петербурге и России. Университет ежегодно проводит (с 1991 года) открытое первенство России среди студентов, посвященное памяти профессора Ю. А. Лаврикова.

В СПбГУЭФ с 1969 года по 2002 год на кафедре физвоспитания подготовлено 35 мастеров спорта СССР и России, два заслуженных мастера спорта, пять мастеров спорта международного класса.

1.5. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

История становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта позволяет выявить ряд закономерностей. Общая закономерность заключается в том, что борьба развивается в тесной связи с развитием общества. Это можно проследить, начиная с первобытнообщинного строя и до настоящего времени. Во все времена обществу нужны были крепкие, здоровые люди, которые могли бы защитить Родину и эффективно трудиться на ее благо.

В первобытнообщинном строе борьба способствовала приобретению навыков, необходимых для добычи пищи, защиты своего дома, семьи, борьбы со стихийными бедствиями.

Жестокие нравы рабовладельческого строя заставляли каждого рабовладельца развивать свои физические качества, и борьба по-прежнему играла роль важнейшего средства военно-физической подготовки. Вместе с тем, выдающиеся мыслители этого периода — Сократ, Платон, Гиппократ предлагали наряду с гимнастикой и борьбой включить изучение философии, медицины. В этот период борьба стала распространяться в среде простых людей — воинов-пехотинцев. Затем ее начинают применять для развлечения римской публики в качестве популярного циркового зрелища. Так борьба сделала первые шаги на пути к искусству, изучение которого было сопряжено с особым образом жизни. С этого времени тех, кто избрал борьбу своей профессией стали называть атлетами.

При феодальном строе борьба входила в программу воспитания рыцарства, вместе с верховой ездой, плаванием, охотой, фехтованием, стрельбой, игрой в шахматы и сочинением стихов. Арсенал приемов, который применялся рыцарями в военном деле, назы-

вался «свободной борьбой» или «борьбой не на жизнь, а на смерть». Эти названия оправдывали себя, так как в боевых действиях исход поединка решался в рукопашной схватке, где знание специальных приемов борьбы играло главную роль.

В XIV в. появляется огнестрельное оружие, рыцарская система воспитания постепенно отмирает, борьба остается любимым развлечением простого народа и продолжает жить и развиваться.

Капитализм создает благоприятные условия для официального признания борьбы во многих европейских странах. Она начинает культивироваться в гимнастических клубах и кружках Франции, Англии, Германии, Швейцарии, Австрии, Америки и Японии. Первой страной в развитии борьбы в Европе стала Франция.

Начало этому было положено выступлением на парижской ярмарке в 1845 году трех силачей — Мазара, Киккена и Мейсонье. Позднее в 1848 году в Париже на улице Монтеке открылась большая атлетическая арена, на которой был проведен первый чемпионат Европы. Парижане были первыми потрясены размахом и красотой чемпионатов мира среди профессионалов. В конце XIX века Париж становится европейским центром профессиональной борьбы. Частое обновление состава борцов позволяло антрепренерам проводить чемпионаты ярко, эффектно, на высоком профессиональном уровне, что не замедлило сказаться на быстром распространении французской борьбы в европейских странах.

В XVIII—XIX веках во Франции сформировался тип современной спортивной борьбы, вошедший в историю под названием французской, и борьба стала первым видом спорта, вышедшим на арену мировых спортивных состязаний.

В популяризации и развитии борьбы в России большую роль сыграл кружок любителей атлетики, организованный 10 августа 1885 года доктором В. Ф. Краевским, и изданное в 1895 году в Санкт-Петербурге первое пособие по французской борьбе на русском языке, по которому учились многие любители и профессионалы.

В это время начали работать любительские кружки: «Санитас» (основатель — Чаплинский); «Атлетический кабинет» (руководитель — Пожидаев); «Самсон», под руководством Дружкова. Большой вклад в развитие греко-римской борьбы в России как умелый организатор цирковых, спортивных соревнований, внес И. Лебедев (дядя Ваня).

На данном этапе профессиональная цирковая борьба способствовала появлению в различных городах самодеятельных кружков любителей борьбы: Петербурге, Риге, Киеве, Тифлисе,

Н. Новгороде, Москве, Екатеринославле, Перми, Ревеле, Ашхабаде, Вологде, Твери.

После окончания Второй мировой войны интерес к греко-римской борьбе очень активизировался. На крупнейших международных соревнованиях стали соперничать борцы двух политических систем — социалистического лагеря (СССР, Болгария, Польша, Венгрия, Румыния, Югославия, ГДР, Монголия, Китай, Вьетнам, Куба) и капиталистических стран (США, Англия, Франция, Испания, Италия, ФРГ, Япония, Южная Корея).

Две политические системы, соревнуясь в экономическом, военном превосходстве, по инерции втянули спорт на весы превосходства одной системы над другой. Завоеванные медали на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх воспринимались как перевес весов в ту или иную сторону.

Распад СССР в 1991 году дал толчок для расширения географии греко-римской борьбы по всему миру. Страны, входившие в состав Союза, должны были выставлять свои сборные команды на крупнейших международных соревнованиях. Кроме этого многие талантливые спортсмены, тренеры разъехались по всему миру в поисках заработка. Этим они способствовали развитию греко-римской борьбы в других странах, тем самым создавая конкуренцию на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. В развитии греко-римской борьбы можно выделить и более частные закономерности, вытекающие из общей.

Первая закономерность — греко-римская борьба развивается параллельно с бурным ростом экономических и культурных связей. Были созданы первые спортивные международные объединения, стали проводиться соревнования по греко-римской борьбе с участием спортсменов разных стран. С выходом греко-римской борьбы на международную арену возникла необходимость создания международного комитета по проведению соревнований по борьбе среди любителей, преобразованного в 1921 году в международную любительскую федерацию борьбы (ФИЛА). ФИЛА способствует пропаганде и развитию греко-римской борьбы среди любительских федераций стран и проводит под своей эгидой Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Европы, Кубок мира, Кубок европейских чемпионов, чемпионаты (Азии, Панамериканские игры, стран Африки, стран Океании), всемирные студенческие игры, международные турниры.

Вторая закономерность — развитие науки и промышленности обуславливает развитие греко-римской борьбы. Наука оказывает прямое воздействие на греко-римскую борьбу как особую область деятельности — область, где сверхнагрузки приводят к качественно новому режиму работы организма, вызывают в нем новые ма-

лоисследованные процессы. Эти процессы изучают комплексные научно-исследовательские бригады, в которые входят врачи, физиологи, психологи, педагоги — сотрудники учебных и научных институтов.

В России ведущие тренеры по греко-римской борьбе — известные люди в спорте, чемпионы мира, Европы, Олимпийских игр, являются докторами и кандидатами педагогических наук. Это — В. М. Игуменов, М. Г. Маmiaшвили. Вместе с тем, многие члены сборной команды России по греко-римской борьбе являются аспирантами и соискателями. Так, 3-кратный Олимпийский чемпион, 9-кратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы — змс А. Карелин успешно защитил докторскую диссертацию в 2002 году в ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, его научный консультант В. В. Нелюбин, доктор педагогических наук, профессор, также работает в сборной России.

Наука из лабораторий и кабинетов перешла в практическую деятельность по развитию греко-римской борьбы, помогая решать тренерам и спортсменам их задачи на научно обоснованном уровне.

Появление нового борцовского ковра, табло, электронного секундомера, борцовок, компьютерного ведения хода соревнований и видеозаписи — это следствие достижений науки, техники и высокоразвитой промышленности.

Хотелось бы выделить еще одну закономерность — развитие греко-римской борьбы под воздействием Олимпийского движения. Олимпийское движение способствует развитию греко-римской борьбы как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, укреплению международного сотрудничества между сборными национальными командами и является основой любительского спорта. Современное Олимпийское движение объединяет борцов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике — Олимпийских играх, что способствует пропаганде развития и становления греко-римской борьбы во всех странах мира.

Олимпийские игры — это крупнейшие спортивные соревнования современности, победитель которых остается навсегда без приставки экс-чемпион, что поднимает рейтинг. Олимпийское движение объединяет борцов более 135 стран и территорий независимо от их политических и религиозных взглядов. Также положительно влияют на популяризацию и развитие греко-римской борьбы прогрессивные Олимпийские принципы, такие как — недопустимость политической, расовой, религиозной дискриминации борцов; невмешательство во внутренние дела тех стран, кото-

рые они представляют со стороны организаторов проведения Олимпиад.

Победители Олимпийских игр по греко-римской борьбе становятся национальными героями. Ярким примером служит 3-кратный Олимпийский чемпион Александр Карелин, он же — герой России. Своими достижениями в спорте, профессиональной деятельностью, успехами в науке он показывает, что, ставя цели и преодолевая трудности в жизни и в спорте, можно достичь многого.

Одна из последующих закономерностей заключается в том, что эволюция правил оказывает непосредственное воздействие на развитие и становление борьбы, придав ей динамичность, зрелищность, демократичность, обогатив ее технически и тактически.

Разделение борцов на весовые категории, положительно сказывалось на ее популяризации среди людей, имеющих разные весовые показатели, тем самым была ликвидирована монополия одних только тяжеловесов. Эти нововведения способствовали притоку свежих сил в борьбу. Греко-римская борьба приняла другой вид, увеличилось количество выполняемых приемов в ряде весовых категорий.

Уменьшение времени поединка с 40 минут до трех, способствовало переходу от стайерского характера поединка к спринтерскому, что сказалось на повышении интенсивности поединка и вызвало повышенный интерес у зрителей к результатам схваток.

Введенная система проведения соревнований круговым способом с выбыванием после трех, а затем после двух поражений, значительно повысила значение тактико-технической подготовленности, тем самым способствовала активной наступательной борьбе.

Изменение формы ковра от квадрата к кругу, с увеличением рабочей площади с 25 квадратных метров до 81 квадратного метра, предоставило борцам большую свободу маневрирования и проведения разнообразных технических приемов. Расширенные функции арбитра и боковых судей по ведению встречи, введение наказания за уклонение от активной борьбы и симуляцию активизировали борцов.

Постоянное совершенствование оценки проводимых технических действий, системы выявления победителя, отмена обязательного партнера и т. д. отвечает современным требованиям к зрелищности, эффективности, динамичности и интенсификации борьбы.

Совершенствование любительских правил по греко-римской борьбе начинается с I Олимпийских игр 1896 года и продолжается по настоящее время. Они и по сей день нуждаются в значительной

переработке из-за многих вопросов и разногласий, возникающих среди судейской бригады даже в процессе схватки. Дальнейшее совершенствование правил будет способствовать целенаправленной деятельности спортсмена и тренера в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, развитию и становлению греко-римской борьбы как Олимпийского вида.

Пятая закономерность — это зависимость развития и становления греко-римской борьбы как Олимпийского вида от подготовки кадров.

Каждое поколение специалистов по греко-римской борьбе решало свои проблемы: одни уповали на талант и трудолюбие спортсмена; другие на собственное знание тонкостей и секретов борьбы; третьи связывали успех с обеспечением материально-технических условий подготовки; четвертые — с высоким уровнем подготовленности спарринг-партнеров.

Р. А. Пилоян (1988 г.) отмечает, что квалифицированный специалист видит не только конечную цель (борец-чемпион), но и способы ее достижения (опережающая модель достижения поставленной цели).

В настоящее время ведущие специалисты в борьбе ведут активный поиск путей достижения успеха в тренерской работе, подготовки специалистов по греко-римской борьбе высокого профессионального уровня, тем самым закладывая модель специалиста, который поможет своим ученикам раскрыть себя в греко-римской борьбе и завоевать золотую медаль на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

На развитие греко-римской борьбы также большое влияние оказывают тренеры-преподаватели, работающие с юношами, молодежью в вузах, а также с широкими слоями населения, составляя резерв в национальную сборную команду страны. Эта категория тренеров, специалистов по греко-римской борьбе представляет основу акмеологической пирамиды развития борьбы как массового вида спорта.

Шестая закономерность — влияние средств массовой информации на развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Средства массовой информации, которые освещают ход соревнований по греко-римской борьбе, подробно останавливаясь на участниках и победителях, информируют нас о выдающихся спортсменах, об их спортивном пути от новичка до чемпиона Олимпийских игр, мира, Европы — все это способствует активизации мотивации у занимающихся греко-римской борьбой; повышению спортивного мастерства; приобретению навыков, которые можно использовать как средство социальной защиты в жизни; повышению профессионализма; коррекции телосложения, развитию физических качеств.

Кроме того, сообщения о выдающихся борцах по телевизору, в статьях журналов, газет, об их личной жизни, достигнутых результатах вне спорта, материальном положении, хобби, политических взглядах, общей культуре, безусловно вызывает повышенный интерес к греко-римской борьбе у молодежи, что способствует притоку свежих сил в клубы, ориентированные на греко-римскую борьбу, и оказывает положительное влияние на развитие и становление борьбы.

Вопросы для самоконтроля

1. Где и когда впервые зародилась спортивная борьба?
2. Почему борьба получила название греко-римская?
3. В чем значение древних Олимпийских игр в развитии культуры и спорта?
4. Какие виды борьбы включались в программу древних Олимпийских игр?
5. Как были организованы занятия по борьбе в палестрах?
6. Как вы думаете, почему греко-римская борьба развивается как Олимпийский вид спорта?
7. Как называлась в разные годы греко-римская борьба?
8. Почему СССР вступил в международную федерацию спортивной борьбы позднее других ведущих стран?
9. Назовите чемпионов Олимпийских игр сборной команды СССР, СНГ, России.
10. Когда начала развиваться греко-римская борьба в России?
11. Назовите основные этапы развития греко-римской борьбы в России и охарактеризуйте их?
12. В каком вузе в России впервые начала культивироваться греко-римская борьба?
13. Как воздействует на греко-римскую борьбу развитие общества?
14. Назовите общие закономерности, которые воздействуют на развитие греко-римской борьбы.

Литература для самостоятельной работы

1. Белов В. С. Строки из истории греко-римской борьбы. Новосибирск—Заринск: Изд-во «Алтан-кокс», 1999. — 70 с.
2. Григорьев В. И., Семенов А. Г., Замятин Ю. Н. Греко-римская борьба в физической культуре студентов (Теоретико-методические аспекты физического воспитания студентов нефизкультурных вузов). — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. — 337 с.

3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. — М.: Просвещение, 1993. — 238 с.
4. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. — Мн.: Полымя, 1985. — 144 с.
5. Мягченков Н. И. Классическая и вольная борьба: Справочник. — М.: ФиС, 1984. — 240 с.
6. Нелюбин В. В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: Учебное пособие. Часть 1. — Новосибирск: «Пасман и Шувалов», 1995. — 94 с.
7. Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков И. Д. Воспитательный потенциал греко-римской борьбы: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. — 249 с.
8. Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков П. Д. Греко-римская борьба в спортивном движении студенческой молодежи: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1997. — 147 с.
9. Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков И. Д. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. — 293 с.
10. Семенов А. Г., Давидян Г. А., Посошков И. Д. Греко-римская борьба в Ленинграде—Санкт-Петербурге. 1989—1995 гг.: Справочник. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. — 198 с.
11. Семенов А. Г., Посошков И. Д., Максимов А. В. Сборная России, СССР, СНГ по греко-римской борьбе на Олимпийских играх: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1997. — 66 с.
12. Спортивная борьба / Под ред. А. Н. Купцова. — М.: ФиС, 1976. — 424 с.
13. Туманян Г. С. Спортивная борьба. — М.: ФиС, 1985. — 142 с.
14. Чесноков Б. М. Спортивная борьба в СССР: Справочник — М.: ФиС, 1954. — 419 с.
15. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высшая школа, 1997. — 189 с.

Глава II. ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Тренер и спортсмен-борец в повседневной тренировочной деятельности сталкиваются с необходимостью классифицирования: так происходит, когда необходимо создать однородные группы занимающихся или объединить борцов в пары для проведения схватки и т. д.

Классификация — это система соподчиненных понятий, объединенных в классы (группы), используемая как средство для установления связей между понятиями, относящимися к одному и тому же классу (группе) или разным классам (группам). Основной задачей классификации является создание схем и таблиц, отражающих возможные взаимосвязи изучаемых элементов и систем. В качестве таких систем в спортивной борьбе выступают: система физических упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных), система технико-тактических действий (ТТД) — захватов, приемов, комбинаций и др., классифицирование видов борьбы и т. п.

Классификация приемов борьбы представляет собой распределение всех известных приемов по группам в соответствии с общим для каждой группы признаком. А. П. Купцов предложил единую классификацию, которая объединяет технику всех видов борьбы. Ее особенностью является наличие 4 уровней представления техники спортивной борьбы, которые отражают различные аспекты ее структуры.

Первый уровень — классы — указывает, *в каком положении ведется борьба*, и имеет два раздела — **стойку и партер**.

Второй уровень — подклассы — указывает, *что выполняется в борьбе* (перевод, бросок, сбивание, переворот, удержание и др.) в зависимости от правил конкретного вида борьбы.

Третий уровень — группы — указывает, *как выполняется прием*, т. е. возможные разновидности основных технических действий борца в соответствии с их характерными особенностями (переводы рывком, нырком, вращением и т. д.).

Четвертый уровень — подгруппы — указывает на возможные захваты руками, действия ногами и другие варианты выполнения приемов. Поскольку варианты захватов и другие особенности выполнения приемов различны в отдельных видах борьбы, то данный уровень классификации указывает на то, *какой прием выполнен и из какого вида борьбы*.

Такая классификация позволяет включить вновь появляющиеся приемы в одну из имеющихся классификационных групп.

При этом следует учитывать, что некоторые приемы имеют признаки, характерные для смежных групп. Это как бы переходные приемы, занимающие промежуточное положение. В зависимости от особенностей выполнения их можно относить к той или другой группе. Каждый прием в той или иной группе имеет большое количество разновидностей (вариантов). Процесс образования этих вариантов идет непрерывно. Это обогащает технику спортивной борьбы. Поэтому классификация с течением времени изменяется и совершенствуется (табл. 1).

Внутренние связи между классами и группами определяются на основе систематики. Систематика — это отрасль знаний, которая рассматривает принципы и методы систематизации.

Систематизация или систематизирование (в борьбе) — это процесс упорядоченного распределения объектов, осуществляемый по сходству или различию присущих им признаков. При систематизации множество разрозненных объектов приводятся в упорядоченную систему.

Систематика помогает определить связи между отдельными приемами и группами приемов, выявить соподчиненность различных действий и определить, какое действие в конкретном приеме является основным, а какое вспомогательным.

Систематика упражнений и элементов спортивной борьбы составляется на основе классификации. Она помогает преподавателю создавать у занимающихся правильное представление о всей технике борьбы, о взаимосвязи между группами приемов и отдельными приемами. Она дает возможность последовательно и методически правильно проводить обучение различным упражнениям и техническим действиям борцов.

В спортивной борьбе терминология — это совокупность терминов (слов или сочетаний слов), употребляемых для обозначения основных элементов техники и тактики. Овладению терминологией нужно уделять большое внимание, поскольку правильная научная терминология позволяет накапливать и обобщать опыт спортивной борьбы, передавать его из поколения в поколение, заимствовать и обогащать один вид борьбы за счет других видов,

Классификация технических действий

Классы	Приемы									
	Партер					Стойка				
Подклассы	Перевороты	Броски	Удержания	Выходы наверх	Болевые	Улучшающие	Переводы	Броски	Сваливания	
Группы	Скручиванием	Наклоном	Сбоку	Уходом	Рычагом	Затягиванием	Рывком	Наклоном	Сбиванием	
	Забеганием	Подворотом	Со стороны	(вперед, назад)	Ущемлением	спереди)	Нырком	Подворотом	Скручиванием	
	Переходом	(бедро)	головы	Переходом	Изломом	Зажиманием	Вращением	Поворотом		
	Накатом	Прогибом	Со стороны	дом	Выседом	нием	(«мельница»)	прогибом		
	Прогибом	Накатом	ног	Выседом		(сзади)	Вращением	(«мельница»)		
	Перекагом		Верхом				(вертушка)	прогибом		
	Разгибанием		Поперек				Сбиванием	прогибом		
							Скручиванием	прогибом		
							Седом	Седом		
Подгруппы	<p>Варианты захватов: а) руки, ноги, шеи, туловища; б) изнутри, снаружи; в) одной и двумя руками;</p> <p>г) одноименные и разноименные.</p> <p>Варианты действий ногами: подсечки, зацепы, отхваты, подхваты, обвивы, подбивы.</p> <p>Указания на направление движений: вперед, назад, влево, вправо, вниз.</p>									

специалистам спортивной борьбы — разговаривать на одном языке и понимать друг друга.

Терминология построена на основе следующих принципов:

- 1) краткости;
- 2) четкости и ясности;
- 3) соответствия законам словообразования и грамматики русского языка.

Способы образования терминов:

- 1) при помощи словосочетаний (обратный захват, захват изнутри и т. п.);
- 2) при помощи производных слов (подножка, подсечка и т. п.);
- 3) сокращение слов (полумост и т. п.);
- 4) при помощи слов из литературного языка, придавая им новый (борцовский) смысл (ключ, рычаг, нырок и т. п.);
- 5) при помощи иностранных слов (партер, нельсон, туше и т. п.).

Следует помнить, что наряду с научной терминологией существует рабочая терминология, включающая в себя сокращенные названия приемов, указывающие только подкласс и группу. Например, полное название приема в стойке **«бросок подворотом захватом руки и шеи»** с учетом классификации строится следующим образом:

- класс — стойка (в каком положении проведен прием);
- подкласс — бросок (какое действие выполнено);
- группа — подворотом (каким способом);
- подгруппа — захват руки и шеи (каким захватом).

Сокращенное название: **«бросок подворотом»** (иногда называют еще короче — **«бедро»**).

Использование сокращенных терминов применяется главным образом при обучении, так как это экономит время при объяснении и устранении ошибок.

При обучении новому приему следует употреблять только полное его название. Кроме того, необходимо объяснить занимающимся смысл термина и проследить его связь с классификацией. В этом случае термин прочно усваивается. В дальнейшем полное название приема можно заменить рабочим.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОНЯТИЙ В ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

Атакующий — борец, выполняющий приём или комбинацию.

Атакуемый — борец, испытывающий выполнение приема или комбинации.

Контратакующий — борец, выполняющий контрприем.

Стойка — борец стоит на ногах.

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер.

Мост — положение, в котором борец, прогнувшись, опирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями ног.

Полумост — положение, в котором борец, прогнувшись, опирается в ковер лбом и частью тела и расставленными на ширине плеч ступнями.

Захват — действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват одноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую руку.

Захват разноименной руки — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

Захват ближней руки — действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

Захват дальней руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

Захват рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку—сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

Захват шеи из-под плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи из-под дальнего плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку—сзади от противника, подводит руку под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Крючок — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

Ключ — захват, применяемый в партере, при котором атакующий, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

Зашагивание — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Забегание — борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опираясь о ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Высед — действие, при котором борец выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

Основные технические действия в борьбе — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Приём — атакующее техническое действие, с помощью которого борец добивается победы или преимущества над противником.

Защита — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

Контрприём — ответный прием на прием или контрприем противника.

Комбинация — технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Перевод — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

Переворот — прием в партере, в результате которого атакующий переворачивает противника спиной к ковра без отрыва от ковра.

Сбивание — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед—вниз—в сторону.

Скручивание — сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Дожим — действие, в результате которого атакующий заставляя противника, находящегося в критическом положении (на мосту, полумосту или на боку), коснуться лопатками ковра.

Выход наверх — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или в стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

2.2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Техника борьбы — это определенная система действий, направленная на достижение победы, совокупность разрешенных правилами соревнований приемов нападения, защиты и контрприемов в стойке и в партере.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе.

Борец, владеющий высокой техникой борьбы, часто побеждает даже физически более сильного противника. Для этого он использует такие действия, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приемов, защит и контрприемов, обеспечивающих выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Выполнение технического действия во многом определяется исходными положениями борцов; к ним могут быть отнесены виды стойки борца, положения в партере, дистанция между борцами и виды захватов.

Стойка может быть: высокая, средняя и низкая — правая, левая и фронтальная. Наиболее часто применяются высокая и средняя стойки, низкая стойка применяется для осуществления защитных действий.

Партер: высокий и низкий. Это исходные положения для начала борьбы. Все остальные положения при борьбе в партере переходные, среди них: на коленях (или на одном колене одной ноги, вторая — выпрямлена назад, с опорой бедром о ковер), лежа на груди, лежа на боку, сидя, а также положения моста и полумоста.

Дистанции (расстояния между борцами в стойке): вне захвата, дальняя, средняя, ближняя (вплотную). Дистанция определяется как исходное положение для проведения атаки и зависит от выполненного захвата: кистями; сгибом локтя; между плечом и туловищем; обхватом.

Борцы ведут поединок в захвате на дальней, средней и ближней дистанциях. Во время схватки вне захвата долго находиться нельзя. За нахождение в таком положении в течение 20—30 с судьи наказывают предупреждением. Поэтому захваты являются важнейшим элементом единоборства. Для того чтобы создать или выбрать благоприятный момент для атаки, необходимо провести разведку боем, т. е. уметь создать определенный фон ведения поединка. Его создают сочетанием захватов с упорами, передвигаясь по коврику и постоянно воздействуя на противника.

Все выполняемые захваты условно могут быть разделены на четыре группы в зависимости:

- от направленности: блокирующие, сковывающие, атакующие;
- от того, чем осуществляются: кистью, сгибом плеча и предплечья, между плечом и туловищем, между шеей и плечом с предплечьем, обеими руками с соединением кистей (такие захваты

называют обхватами); соединение рук осуществляется тремя основными способами: в крючок, захватом своей руки за запястье и ладонь в ладонь;

- от того, за что осуществляется захват: за кисть, предплечье, плечо, шею, туловище;
- от особенностей: прямые и обратные: одинарные и комбинированные, через одноименную или разноименную руку; из-под одноименной или разноименной руки, через (под) одноименное или разноименное плечо.

Основу защитных действий в борьбе наряду с блокирующими захватами представляют упоры.

Упоры могут быть разделены на две группы, в зависимости:

- от того, чем создают упор: рукой или руками (кистью, предплечьем, плечом), ногой (бедром, коленом, голенью), головой, грудью;
- от того, куда создают упор: в голову, шею, туловище, грудь, живот, бок (левый, правый); руку (плечо, предплечье, кисть); ногу (бедро, голень, стопу).

При изучении различных захватов необходимо занимающихся научить освобождению от захватов, их несколько:

- при захвате запястья — сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- при захвате одноименного запястья и плеча — опереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить её;
- при захвате обеих рук за запястье — сделать резкий рывок руками на себя и, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястье;
- при захвате рук сверху — опереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- при захвате рук снизу — опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или опереться руками ему в живот;
- при захвате разноименной руки и шеи — приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) — приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом сверху — а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив

свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать хват; б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать хват;

- при захвате туловища двумя руками спереди — приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать хват;
- при захвате туловища с рукой — захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно опереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать хват;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку — в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Механизм движений в приемах

Прием борьбы — это отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакующего по отношению к ковру.

Основой техники греко-римской борьбы является совокупность рациональных, разрешенных правилами действий-приемов, используемых борцами для достижения победы.

В основе механизма движений в технике борьбы лежат такие движения, которые придают телу противника вращение в определенном направлении. Форма и механизм движения атакующего борца определяют направление движения тела противника. Практически есть возможность поворачивать тело противника и бросать его на ковер спиной вниз в восьми направлениях: вперед и назад, вправо и влево, вперед—вправо, вперед—влево, назад—вправо, назад—влево.

Если противника поворачивать из стойки на ковер в направлении спины или груди, то вращение произойдет вокруг поперечной оси. До касания ковра спиной или грудью тело соперника повернется на угол, равный приблизительно 90° . Это кратчайший путь до падения тела противника на ковер.

Наиболее целесообразно выполнять бросок противника на спину: имеется больше возможности добиться чистой победы. Поэтому направление поворота в сторону спины противника наиболее выгодно для атакующего и наиболее опасно для противника, однако, предвидя это, соперник обычно противится этому: наклоняется вперед, отставляет ногу назад и создает в этом направлении непреодолимый угол устойчивости. В этой ситуации атакующий

борец имеет возможность опрокинуть соперника спиной вниз в других направлениях: переднем или боковом.

При опрокидывании атакующего в переднем направлении он упадет только на грудь. Для того чтобы бросить его в этом направлении спиной на ковер, его тело надо повернуть почти на 270° . Гораздо выгоднее поворачивать атакующего в передне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. В этом случае угол поворота уменьшается до 180° .

При опрокидывании противника в боковых направлениях на 90° он упадет только на бок. Чтобы бросить его на спину, атакующему надо придать вращение одновременно или последовательно в двух направлениях: вокруг поперечной (передне-задней) оси и вокруг продольной. Углы поворота в этом случае будут: вокруг поперечной оси — 90° , вокруг продольной тоже 90° . Возможен также поворот в задне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. Этот поворот более выгоден, так как угол поворота будет приближаться к 90° в одном направлении.

Повернуть противника сразу на спину очень трудно, так как он, избегая поражения, защищается и, поэтому, стремится упасть на ковер грудью вниз.

В связи с этим большое применение получили приемы, при которых противника предварительно опрокидывают на ковер грудью вниз (в партер), а затем поворачивают спиной к ковру. Первые приемы получили название переводов, а вторые — переворотов и бросков.

Перевороты противника в партере из положения грудью вниз в положение спиной осуществляются вокруг поперечной, продольной и косо направленных осей, чаще всего в боковых и передне-боковых направлениях. Во всех направлениях тело противника надо поворачивать в партере спиной вниз приблизительно на 180° .

Таким образом, механизм движений в борьбе заключается в том, что телу противника придают вращение вокруг различных осей и на различные углы поворота.

Возможность повернуть тело противника в различном направлении привела к созданию разнообразных приемов. В настоящее время в видах спортивной борьбы насчитывается приблизительно около 30 основных действий (групп приемов) в стойке и около 15 — в партере (лежа). Происходит непрерывный процесс обогащения техники и дальнейшая дифференциация технических действий.

Элементы, фазы и структура приемов

Прием борьбы представляет собой единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени.

Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Эти движения называются элементарными. Условно в борьбе различают следующие элементарные движения:

- движения рук — захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, тяга, упор, нажимания и др.;
- движения ног — подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, накладывание, подталкивание, упор и др.;
- движения туловища — наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение и др.

В каждом приеме содержится несколько элементарных движений. Эти движения соединены между собой в одно целое. Часть движений выполняется одновременно, часть — в определенной последовательности.

Все приемы условно можно разделить на: 1) элементарные движения и 2) фазы.

Анализ выполнения перевода нырком с захватом туловища позволяет выделить следующие элементы техники:

- 1) сбивание руки противника с шеи вверх (или упор в руку);
- 2) движение туловищем и головой под руку;
- 3) сгибание ног в коленях;
- 4) зашагивание за противника;
- 5) обхват туловища руками;
- 6) рывок вниз — вокруг себя;
- 7) толчок противника грудью;
- 8) падение на ковер вместе с противником.

При выполнении этого приема можно выделить две фазы:

1) условно назовем — подготавливающая, включает: сбивание руки и движение головой и туловищем под руку, сгибание ног и зашагивание;

2) фаза-действие: обхват противника по линии пояса, рывок вниз—вокруг себя, толчок грудью и падение на ковер вместе с противником.

В зависимости от сложности технического действия и способа сочетания движений во времени прием может быть разделен на различное количество фаз. Количество же элементарных движений в структуре приемов тоже не всегда остается постоянным, иногда некоторые из них могут быть заменены на другие, а иногда — могут отсутствовать.

Под структурой приемов в борьбе понимается одновременное и последовательное выполнение во времени отдельных элементарных движений как одного сложного действия.

В технике борьбы различают: основу структуры — стабильную, наиболее постоянную часть (соединение основных элементарных движений) и ее варианты (соединение основы структуры с други-

ми элементарными движениями и различные способы соединения движений по времени и усилиям).

В настоящее время в технике греко-римской борьбы (также как и в вольной борьбе) наиболее постоянным элементом структуры приема является движение туловищем (наклон, прогиб, поворот и др.).

Специфические движения туловища в сочетании с наиболее распространенными движениями рук (захватами) и ног (переставлениями и подставлениями) составляют основу структуры. Структура приема вариативна.

Под структурой приема следует понимать не только построение приема из элементарных движений по их форме, но и сочетание их по биологическим связям (одновременность или последовательность сокращения мышечных групп с определенной силой и скоростью).

При создании структуры приема надо обращать внимание на то, чтобы сочетание движений в приеме было эффективным, экономным и по возможности отличалось простотой в достижении конечного результата. Структуру приема не следует рассматривать как неизменную и застывшую технику определенных движений. Основа структуры стабильна, но она может дополняться и видоизменяться в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного борца на различных этапах его становления.

2.3. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Партер — положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками. В положении высокого партера спортсмен упирается в ковер прямыми руками, плечи приподняты. В положении низкого партера борец упирается в ковер предплечьями рук, грудью касается ковра или лежит на животе.

Высокий партер создает благоприятные условия для маневрирования, нападения или выхода наверх, низкий партер чаще используется в защитных целях.

Борьба в партере начинается с того, что нижний борец, приняв положение высокого партера, должен опереться в ковер руками и не двигаться до тех пор, пока арбитр не даст свисток к началу борьбы и верхний борец не коснется его спины ладонями. Верхний борец располагается сзади или сзади—сбоку от нижнего.

Техника борьбы в партере имеет следующие группы технических действий: 1) перевороты; 2) броски; 3) выходы наверх (в положение верхнего борца); 4) удержания (дожимания и уходы с моста).

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты — наиболее распространенная группа технических действий в партере, при выполнении которых верхний борец, скручивая туловище нижнего, переворачивает его спиной к коврику.

Перевороты выполняются скручиванием, забеганием, переходом, накатом, перекатом, прогибом. Они осуществляются через голову, плечо, бок или в сторону ног различными захватами рук, туловища, шеи нижнего борца.

Перевороты скручиванием

Перевороты скручиванием — группа приемов в партере, при выполнении которых атакующий с помощью поворота противника от себя, к себе или за себя переворачивает его спиной к коврику. Перевернуть противника легче в том направлении, где у защищающего нет опоры руками или ногами. Атакующему необходимо рационально использовать силу рук, ног, туловища и вес своего тела.

Перевороты скручиванием — самая большая группа приемов борьбы в партере. Обучение технике борьбы начинается обычно с этой группы приемов, а в дальнейшем они имеют большое практическое значение.

В группу переворотов скручиванием входят следующие приемы:

1. Переворот захватом рук сбоку.
2. Переворот захватом дальней руки сзади—сбоку.
3. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.
4. Переворот захватом шеи из-под дальнего плеча.
5. Переворот рычагом.
6. Переворот захватом предплечья изнутри.
7. Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
8. Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо.
9. Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.

Перевороты забеганием

Эти перевороты выполняются за счет забега вокруг головы или туловища противника.

Перевороты забеганием хорошо комбинируются между собой, а также в сочетании с другими группами приемов. Для выполнения переворотов забеганием необходимо умение создавать усилия в

нужном направлении за счет согласованной работы рук, ног и использования веса своего тела.

В группу переворотов забеганием входят:

1. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.
2. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
3. Переворот ключом и предплечьем на шее (или на плече).
4. Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
5. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.

Способы захватов руки на ключ:

1. Одной рукой сзади.
2. Двумя руками сзади.
3. Одной рукой спереди.
4. двумя руками сбоку.
5. С помощью рычага ближней руки.
6. С упором головой в плечо.
7. Толчком противника в сторону.
8. Рывком за плечи.

Перевороты переходом

При выполнении приемов этой группы атакующий, находясь сзади—сбоку, захватывает руку партнера на ключ и, перемещаясь через атакованного, лежащего на животе или стоящего в партере, на другую сторону от него, переворачивает атакуемого через бок на спину, дополнительно захватывая свободной рукой за плечо, шею или туловище.

В эту группу входят:

1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
2. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Перевороты перекатом

Приемы данной группы выполняются переворачиванием противника через голову. Они проводятся при помощи захватов шеи и туловища, шеи из-под плеча, обратным захватом туловища и захватом туловища спереди.

В эту группу входят:

1. Переворот захватом шеи и туловища снизу.
2. Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
3. Переворот обратным захватом туловища.
4. Переворот захватом туловища спереди.
5. Переворот захватом шеи и туловища сверху.

Перевороты накатом (накаты)

Перевороты накатом являются наиболее распространенными приемами при борьбе в партере. При выполнении наката атакующий, захватив противника сзади и переходя в положение мост или полумост, переворачивает его через себя или в сторону своей головы.

Накаты — сложная группа приемов, и для их выполнения от борцов требуется отличная физическая подготовка, хорошая гибкость и отличное владение мостом.

Основными элементами наката являются: 1. Захват. 2. Выведение противника из устойчивого положения (скручивание). 3. Подбив и переворот соперника через себя.

Наиболее распространенными захватами при выполнении переворота накатом являются: захват туловища, захват туловища с рукой, захват предплечья изнутри и туловища сверху, захват руки на ключ и туловища сверху.

В группу переворотов накатом входят:

1. Накат захватом туловища.
2. Накат захватом туловища с рукой.
3. Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху.
4. Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.
5. Накат с ключом и захватом туловища сверху.

Перевороты прогибом

Эти приемы выполняются за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Для проведения приемов необходимы хорошая гибкость и умение хорошо использовать мост для атаки. В большинстве случаев приемы проводятся в комбинациях с переворотами скручиванием, переворотами и бросками с обратным захватом туловища.

В группу переворотов прогибом входят:

1. Переворот прогибом с рычагом.
2. Переворот прогибом с захватом за плечо и шею сбоку.
3. Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
4. Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.
5. Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

БРОСКИ

Группа бросков в партере по объему значительно меньше, чем группа переворотов. К этой группе относятся: броски накатом, прогибом и через спину.

Броски накатом

Броски накатом очень похожи на перевороты накатом, но выполняются с отрывом атакуемого от ковра.

В группу бросков накатом входят:

1. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
2. Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
3. Бросок накатом с захватом туловища.

Броски прогибом

Броски прогибом выполняются в партере таким же движением, как и в стойке. Атакующий, падая назад, прогибается, подбивает противника грудью или животом и перебрасывает его через себя. Эти броски часто применяются с обратным захватом за туловище и захватом туловища сзади.

Для успешного применения приемов данной группы борцы должны иметь хорошо развитые мышцы спины и ног.

В группу бросков прогибом входят:

1. Бросок обратным захватом туловища.
2. Бросок захватом туловища сзади.
3. Бросок прогибом с захватом рук с головой спереди—сверху.

Броски через спину

При выполнении этих технических действий борец после соответствующего захвата отрывает атакуемого полностью или частично от ковра и, поворачиваясь к нему спиной, подводя под него таз, перебрасывает его через себя, падая вместе с ним на ковер.

В группу бросков через спину входят:

1. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.
2. Бросок через спину с захватом туловища.
3. Бросок через спину с захватом сбоку плеча с шеей.

ВЫХОДЫ НАВЕРХ

Выходы наверх занимают особое место в технике спортивной борьбы. Эти технические действия направлены на то, чтобы нижний борец смог занять положение верхнего борца.

Особенностью выполнения этих действий является своевременность их выполнения, быстрота и точность движений.

Выход наверх может быть выполнен следующим образом:

1. Выход наверх выседом захватом разноименной руки.
2. Выход наверх выседом захватом запястья разноименной руки.

УДЕРЖАНИЯ
(ДОЖИМАНИЯ И УХОДЫ С МОСТА)

Основная цель борца в схватке — положить соперника на лопатки. Однако не все борцы умеют завершить схватку победой на туше, прижав противника лопатками к коврику.

При дожимании соперника на мосту верхний борец может наклониться по отношению к нему сбоку, со стороны головы или со стороны ног.

Ниже приводятся наиболее распространенные способы дожимания соперника на лопатки, а также контрприемы и способы ухода из некоторых опасных положений.

1. Дожимание с захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа)

Уходы с моста:

1. Забеганием в сторону от противника.
2. Переворот в сторону противника.

Контрприемы:

1. Переворот через себя с захватом руки двумя руками.
2. Переворот через себя с захватом туловища.
3. Выход наверх (с переходом через голову).

2. Дожимание с захватом руки и туловища сбоку

Уходы с моста:

1. Забегание в сторону от противника.
2. Переворот в сторону противника.

Контрприемы:

1. Переворот через себя с захватом руки двумя руками.
2. Накрывание через высед с захватом руки и туловища спереди.
3. Переворот через себя с захватом шеи с плечом.

3. Дожимание с захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста:

1. Переворот в сторону противника.

Контрприемы:

1. Переворот через себя с захватом руки двумя руками.
2. Переворот через себя с захватом шеи с плечом.

4. Дожим с захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста:

1. Поворот в сторону противника.

Контрприемы:

1. Переворот через себя с захватом руки и шеи.
2. Накрывание через высед с захватом руки и шеи.

5. Дожимание с захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

1. Забегание в сторону от противника.
2. Уход в сторону противника.

Контрприемы:

1. Накрывание переворотом через голову.
2. Накрывание забеганием в сторону от противника.

6. Дожимание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста:

Переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем:

Переворот с захватом шеи с плечом.

7. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру

Уход с моста:

Забегание в сторону.

2.4. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

По правилам соревнований схватка борцов начинается в стойке, в стойке же она продолжается, если борцы ведут пассивную борьбу в партере.

Технические действия, используемые борцами в стойке, могут быть отнесены к следующим группам: 1) переводы; 2) броски; 3) сваливания (сбиванием и скручиванием).

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

Переводы в партер по технике выполнения очень разнообразны. Их проводят с различными захватами: за руку, за руку и за шею, за шею и туловище, за одно туловище. Приемы данной группы отличаются не только захватами, но и способами выполнения (рывком, нырком, вращением).

Результатом выполнения этих технических действий является перевод атакуемого в положение нижнего. Эти приемы помимо выигрышного балла дают возможность борцам, хорошо освоившим борьбу в партере, действовать в удобном для них положении.

Переводы в партер не требуют значительной физической силы, они доступны для усвоения занимающимися в первые месяцы занятий. Переводы в партер легко связываются в комбинации с другими приемами.

При выполнении переводов атакующий, захватив атакуемого, направляет свои усилия на себя—в сторону—вниз или же под себя. В результате усилий при захвате под действием веса своего тела атакующий выводит противника из равновесия и переводит его на четвереньки или на живот.

Основными действиями атакующего при переводах в партер являются: 1) захват и подход к атакуемому; 2) падение с противником на ковер; 3) выход наверх и удержание атакуемого. Переводы в партер чаще всего выполняются без отрыва атакуемого от ковра.

Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.
2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.
3. Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком

1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.
2. Перевод нырком с захватом туловища.
3. Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.
4. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.

Переводы вращением (вертушкой)

1. Вертушка захватом руки сверху.
2. Вертушка захватом руки снизу.

БРОСКИ

В результате выполнения бросков атакующий после реализации плотного захвата за руку, руку и шею (или туловище), руку с туловищем или только за туловище отрывает противника от ковра и, перебрасывая его через себя, бросает его спиной на ковер.

В группу технических действий, называемых «бросками», входят: 1) броски подворотом (через спину); 2) броски наклоном; 3) броски через плечи (мельницы); 4) броски прогибом.

Броски подворотом (через спину)

Броски подворотом — группа приемов, выполняемых за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед—в сторону направления броска.

Броски подворотом с различными захватами рук, руки и туловища, руки и шеи составляют большую группу приемов борьбы в стойке.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков подворотом являются: 1) захват противника с одновременным поворотом к нему спиной; 2) отрыв противника от ковра и падение с ним на ковер; 3) удержание и дожим атакуемого. Выполнение захватов и способов поворота к противнику спиной в каждом броске может быть различным.

В практике спортивной борьбы существует четыре способа поворота спиной к противнику: 1) поворот на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; 2) поворот, скрещивая ноги; 3) поворот на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую ногу; 4) поворот на впереди стоящей ноге, перенося через нее сзади стоящую ногу. Два последних способа применяются значительно реже.

Чаще всего используется способ поворота спиной к противнику на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Этот способ поворота создает условия для развития больших мышечных усилий (ног, рук); его можно использовать при любых захватах, на различных дистанциях, в движении и в статическом положении.

Способ поворота, скрещивая ноги, рационально применять при верхнем захвате на ближней дистанции и движении противника на атакующего.

Выполнение серии подводящих и имитационных упражнений является хорошим средством для лучшего освоения различных способов поворотов для бросков подворотом и для изучения структуры этих технических действий.

В данную группу бросков входят:

1. Бросок подворотом захватом руки (сверху, снизу) и шеи.
2. Бросок подворотом захватом руки (сверху, снизу) и туловища.
3. Бросок подворотом с захватом руки через плечо.
4. Бросок подворотом с захватом руки под плечо.
5. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.
6. Бросок подворотом с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу.
7. Бросок подворотом с захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки.
8. Бросок подворотом с захватом рук сверху.
9. Бросок через спину с захватом запястий.
10. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.

Броски наклоном

Броски наклоном — группа приемов в стойке, при выполнении которых борец отрывает противника от ковра перед собой и, на-

клоняясь вперед, падает вместе с ним, стараясь бросить его спиной на ковер.

Броски наклоном особенно выгодно проводить при низких и плотных захватах. Наиболее часто они применяются с захватами туловища, туловища с рукой, руки и туловища и хорошо сочетаются с бросками прогибом.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков наклоном являются: 1) захват и подход к атакуемому; 2) отрыв соперника от ковра с отведением его ног в сторону; 3) падение с атакуемым, наклоняясь вперед; 4) удержание и дожим атакуемого.

В данную группу бросков включены:

1. Бросок наклоном с захватом туловища.
2. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.
3. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.
4. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.

Броски поворотом через плечи (мельницы)

Броски поворотом в греко-римской борьбе являются сравнительно новой группой приемов в стойке.

При выполнении приемов этой группы атакующий, захватив руку атакуемого, делает захват туловища или шеи противника и ныряет головой под руку. В результате атакуемый оказывается на плечах атакующего. Затем атакующий поворачивает соперника вокруг своей шеи (или через плечи) вперед—в сторону или в сторону—назад и бросает его спиной к коврику.

Броски мельницей хорошо сочетаются в комбинациях с другими группами приемов борьбы: бросками прогибом, наклоном, подворотом, переводами, сбиваниями.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков через плечи являются:

1. Захват атакуемого, подход к нему и взваливание его на плечи.
2. Отрыв атакуемого от ковра и падение с ним, поворачивая его спиной к коврику.
3. Удержание атакуемого и дожим его.

К группе бросков поворотом через плечи (мельницы) относятся:

1. Мельница захватом руки двумя руками (одноименной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи).
2. Мельница захватом руки и туловища.
3. Мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри.
4. Мельница обратным захватом запястий.
5. Мельница захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом

Броски прогибом самая обширная и наиболее сложная по выполнению группа приемов в греко-римской борьбе в стойке. Для выполнения этих приемов нужна достаточная сила мышц, особенно разгибателей спины и ног. Атакующему при проведении этих приемов приходится выполнять непривычное падение назад вместе с противником.

Броски прогибом применяются в качестве атакующих и контратакующих технических действий, они удачно сочетаются в комбинациях с переводами, бросками наклоном, бросками через спину и сбиваниями. Для этой группы приемов характерно большое разнообразие захватов, выполняемых из различных положений по отношению к противнику: спереди, сбоку и сзади.

Большинство бросков прогибом можно выполнять тремя способами: 1) с подставлением ноги (без предварительного отрыва и с предварительным отрывом противника от ковра); 2) с зашагиванием; 3) с зависом. Эти броски трудны при изучении, но очень результативны.

Поворот грудью к коврику атакующий может выполнять, не касаясь головой ковра, при помощи положения полумост или мост.

Для рационального изучения и совершенствования бросков прогибом следует остановиться на основных действиях атакующего при выполнении их.

1. Захват атакуемого и подход к нему.
2. Выведение атакуемого из равновесия, подбив его и падение с ним.
3. Поворот с атакуемым грудью к коврику.
4. Удержание и дожим атакуемого.

Следует, однако, помнить, что эти действия при выполнении бросков прогибом совпадают друг с другом или следуют непрерывно одно за другим, сливаясь в целое движение.

В данную группу бросков входят:

1. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом).
2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом).
3. Бросок прогибом с захватом туловища (сзади, сбоку).
4. Бросок прогибом с захватом рук сверху.
5. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.
6. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (сзади).
7. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.
8. Бросок прогибом с захватом сверху одной руки за плечо, другой — под плечо.
9. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку—сверху.

10. Бросок прогибом с захватом сверху рук под плечи.

11. Бросок прогибом с захватом туловища с руками.

СВАЛИВАНИЯ (СБИВАНИЕМ И СКРУЧИВАНИЕМ)

Сваливания выполняются сбиванием или скручиванием в тот момент, когда соперник находится в неустойчивом положении. При выполнении этих приемов атакующий, резко толкая атакуемого грудью или плечом от себя—вперед—вниз—в сторону и воздействуя на него своей силой тяжести, выводит его из равновесия и сваливает на ковер, предварительно не отрывая от ковра. Успех сбиваний зависит от умения атакуемого перенести вес тела на атакуемого.

В большинстве случаев сбивания приводят атакуемого к поражению или ставят в положения полумоста или моста, так как в момент выполнения атакующим приема атакуемый падает спиной к ковра.

Сваливания выполняются с захватами: руки, руки и туловища, руки и шеи, плеча и шеи сверху, туловища, туловища с рукой, туловища и шеи — и хорошо увязываются в комбинации с бросками прогибом, через спину и переводами в партер. Сбивания используются и как контрприемы против бросков прогибом и через спину.

Сбивания

Основными действиями атакующего при выполнении сбиваний являются: 1) захват атакуемого и толчок его; 2) падение с атакуемым на ковер; 3) удержание и дожим его.

В группу сбиваний входят:

1. Сбивание захватом руки и туловища.
2. Сбивание захватом туловища.
3. Сбивание захватом руки двумя руками.
4. Сбивание захватом туловища с рукой.
5. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).
6. Сбивание захватом руки на шее и туловища.
7. Сбивание захватом шеи и туловища спереди.

Скручивания

Эти приемы борьбы в стойке, как правило, приводят атакуемого к поражению из-за большой трудности встать на мост. При выполнении приемов скручиванием атакующий, воздействуя на противника силой и тяжестью своего тела, выводит его из равновесия и скручивает в сторону—вниз до касания ковра спиной. Для выполнения этих приемов борцу необходима значительная физическая сила.

Основными действиями выполняющего прием являются: 1) захват атакуемого; 2) скручивание атакуемого в сторону—вниз; 3) опускание с атакуемым на ковер и дожим его.

Приемы этой группы отличаются друг от друга в основном лишь содержанием захвата.

1. Скручивание захватом шеи с плечом.
2. Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее.
3. Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.
4. Скручивание захватом рук с головой.

2.5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БОРЦОВ

Техническую подготовленность в греко-римской борьбе нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять как составляющую единого целого, в котором выполнение технических действий (приемов) обусловлено уровнем развития физических качеств, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена.

Для современной технологии подготовки квалифицированных борцов в условиях неспортивного вуза характерно поэтапное освоение больших по объему и интенсивности нагрузок при параллельном совершенствовании различных компонентов спортивно-технического мастерства.

Рост спортивного результата в борьбе обеспечивается преимущественно повышением уровня специальной физической подготовленности спортсмена и его способностью полнее реализовать растущие моторные возможности. Техническая подготовка в борьбе — это постоянно изменяющийся, совершенствующийся элемент спортивного мастерства. Такое совершенствование может быть плодотворным и эффективным только в том случае, если оно предусматривает формирование биомеханически целесообразной структуры приемов, соответствующей реальному уровню физической подготовленности спортсмена.

Совершенствование технического мастерства и специальной физической подготовки — тесно взаимосвязанные и взаимообусловленные составляющие многолетней системы подготовки спортсмена. Повышение моторного потенциала несет в себе возможность дальнейшего совершенствования технического мастерства борцов.

Специализированное развитие скоростно-силовых способностей и систем энергообеспечения напряженной мышечной работы выступает в качестве определяющего фактора для совершенствования технического мастерства. Повышение уровня специальной

физической подготовленности должно предшествовать углубленной работе над техникой.

Необходимо с самого начала правильно организовать техническую подготовку, рационально согласуя ее с физической и планомерно совершенствовать ее в соответствии с растущим уровнем специальной физической подготовленности.

В процессе обучения и совершенствования техники приемов борьбы могут быть выделены силовые, пространственные и временные компоненты структуры двигательных действий, выполняемых борцами.

Анализ структуры отдельных приемов и уровня развития физических качеств показывает их тесную взаимосвязь.

В теории и практике подготовки борцов греко-римского стиля наряду с понятиями «физические качества», широко используются определения «двигательных способностей» спортсменов.

Концепция физических качеств предполагает изолированное и независимое проявление отдельных физических качеств, например выносливости или только силы, в спортивной деятельности и методику их преимущественного развития.

В соответствии с положениями современной концепции «двигательных способностей» их основу составляют морфо-функциональные адаптационные процессы в организме, происходящие под влиянием целенаправленной двигательной деятельности.

В процессе спортивной деятельности практически ни одна двигательная способность не может проявиться изолированно, а обеспечивает спортивную деятельность только в интегрированном качестве.

В самом деле, для того, чтобы во время поединка борцов провести такой сложный прием, как бросок прогибом, спортсмену недостаточно обладать только могучими силовыми способностями, высокими скоростными и координационными способностями, но необходима и значительная двигательная выносливость.

Содержание спортивной тренировки борцов по сути дела сводится к целенаправленному развитию специальных двигательных способностей атлетов с использованием специфической двигательной деятельности.

В процессе физической подготовки борцов решаются три крупные задачи: укрепление здоровья, формирование телосложения и совершенствование физических (двигательных) качеств.

Под физическими качествами следует понимать функциональные возможности организма, определяющие степень двигательной одаренности.

Специалисты различных стран до сих пор не пришли еще к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Поэтому в данной работе рассмот-

рены подходы и понятия, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, выделяющей пять физических качеств: скорость, силу, выносливость, гибкость, ловкость. В последнее время скоростные и силовые способности спортсменов рассматриваются интегрированно как скоростно-силовая подготовленность.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на повышение эффективности тренировочного процесса и рост достижений в спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида борьбы и особенностями соревновательной деятельности в нем.

2.6. ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

В настоящее время социально-экономическая ситуация, сложившаяся в обществе в результате предпринимаемых попыток перехода от тоталитарного к демократическому строю, замены уравнительно-распределительных отношений рыночными, осложнила криминогенную обстановку и отрицательно сказалась на безопасности населения.

Особую тревогу вызывает обстановка на улицах и в других общественных местах.

В этом аспекте занятия греко-римской борьбой могут рассматриваться как система специальной подготовки занимающихся к эффективным действиям по реализации своего естественного права на необходимую оборону.

Подтверждением этому утверждению служит тот факт, что еще в 1914 году по распоряжению Петроградского Градоначальника генерал-майора князя А. Н. Оболенского, под редакцией генерал-майора В. Ф. Галле вышло иллюстрированное 90 рисунками «руководство для чинов полиции» «Самооборона и арест». Автором руководства был известный «профессор атлетики» И. В. Лебедев. Понятно, что в основу описываемых действий легли приемы французской борьбы, знатоком которой являлся автор (например, для конвоирования и для удержания арестованного на земле предлагался «двойной нельсон»).

В последнее десятилетие наша страна переживает бум восточных боевых искусств, во многом благодаря видеопродукции, рекламе, интересу к культуре Китая, Кореи и Японии.

Кроме того популярность восточных боевых искусств вызвана, не в последнюю очередь, повышенным интересом населения к приобретению навыков, необходимых при столкновении с агрессивно настроенным противником.

Однако подобные занятия, несмотря на их оздоровительный, воспитательный и образовательный эффект, не смогут решить возникшую проблему. На достижение навыка владения техникой любого вида противоборств на уровне практической значимости необходимо затратить многие годы.

Двигательный навык как способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных элементах, формируется в результате использования человеком своих знаний и опыта только после многократных повторений изучаемого действия в вариативных условиях, максимально приближенных к естественным. При этом процесс обучения тем дольше, чем выше сложность изучаемых действий.

Восточные единоборства предъявляют особенно высокие требования к уровню физической подготовленности занимающихся. Кроме того жесткое следование исторически сложившимся традициям ограничивает арсенал разрешенных технических действий.

Долгое время считалось, что бойцы (боксеры, каратисты) имеют несравненное преимущество перед борцами. Свою роль здесь, безусловно, сыграл кинематограф, а также необычайно популярный в мире профессиональный бокс.

В 1995 году в США был проведен первый Всемирный чемпионат по боям без правил. В соревнованиях приняли участие представители многочисленных боевых искусств Востока и Запада, традиционных и современных. Встречи проходили без защитной экипировки и ограничений во времени до чистой победы — болевыми или удушающими приемами, нокаутом, до признания себя побежденным. Результаты чемпионата продемонстрировали преимущество борцовской техники над ударной.

В четырех первых чемпионатах по версии UFC «Октагон» абсолютно все поединки заканчивались в положении лежа, даже те, что были выиграны ударами. Ни один бой не выигран ударом ноги в голову в стойке. И это при том, что на ринг выходили корифеи в своих стилях.

Ударная техника ног является безусловно необходимым средством ведения рукопашного единоборства, но ее использование должно быть соотносено с целями, сроками обучения и уровнем подготовленности занимающихся.

Наиболее естественными и привычными для человека являются действия руками. Со времен глубокой древности ученые, философы уделяют внимание вопросу о значении руки. Анаксагор

(V в. до н.э.) считал, «что человек разумен, ибо имеет руки». Лукрецию Кару (I в. до н.э.) принадлежат слова:

«Кисти у нас служанки, и справа и слева, чтобы с их помощью делали то, что нужно для жизни». Гален (II в. н.э.) писал: «В вознаграждение за свою наготу и безоружность человек получил руку. Подобно тому, как ему был дан разум, высшая из всех способностей, точно так же он превзошел животное обладанием ручной кисти, этим инструментом из всех инструментов».

* * *

Процесс обучения приемам самообороны занимающихся греко-римской борьбой многократно упрощается, поскольку новые и ранее освоенные упражнения в рассматриваемой ситуации имеют сходные структурные элементы.

Перенос двигательного навыка отражает наличие влияний ранее освоенных действий на процесс обучения новым движениям. Налицо ярко выраженный положительный перенос навыка.

Поскольку правила соревнований по греко-римской борьбе являются наиболее строгими с точки зрения разрешенных технических действий, то спортивный вариант техники в условиях реальной опасности должен быть пересмотрен. Для достижения победы допускаются любые действия, также как в древнем панкратионе. Но поскольку двигательный стереотип объективно существует, представителям греко-римской борьбы следует использовать свое преимущество в умении осуществлять жесткие захваты и броски через спину (через бедро), которые могут быть эффективны против любой атаки противника. Одновременно стоит уделить внимание проведению бросков без падения, так как оказавшись на земле при наличии нескольких нападающих, обороняющийся теряет шансы на удачный исход.

Изучение приемов самообороны должно постоянно сопровождаться совершенствованием приемов самостраховки. Последние применяются с целью предупреждения или уменьшения степени травмирования при возможных (часто неизбежных) падениях в случае физического столкновения с противником в уличной обстановке, когда отсутствуют мягкие покрытия, судьи и врачи. Основными путями смягчения возможного удара при падении является перевод поступательного движения во вращательное, что позволяет частям тела последовательно касаться поверхности падения, а также упреждающие удары руками и ногами в момент касания поверхности падения.

Падение вперед. Из исходного положения стоя, шагом вперед оттолкнуться и упасть вперед на слегка согнутые в локтях руки,

плавно опуститься на грудь, повернув голову в сторону, перека- титься с груди на живот, далее на бедра, быстро встать.

Ошибки:

- приземление на прямые или сильно согнутые руки, что может привести к травмированию локтевых суставов или ушибу груди;
- голова не поворачивается в сторону (вправо или влево), что может привести к травме лица (подбородка);
- спина не прогнута, нет плавного переката с груди на ноги, что может привести к травмированию коленных суставов.

Падение назад. Из исходного положения упор присев, сгруппироваться (подбородок прижат к груди, руки вытянуты вперед, спина выгнута), садясь перекатиться на спину, сделать упреждающий удар ладонями о землю, быстро встать.

Падение на бок. Из исходного положения упор присев, сгруппироваться, перекачиваясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю (ладонь развернута вниз), ноги слегка приподняты, колени разведены.

Ошибки:

- нет четкой группировки, подбородок не прижат к груди, что может привести к травме головы;
- руки не полностью выпрямлены в локтях, нет упреждающего удара руками, что может привести к травме локтевого сустава и ушибу внутренних органов.

Приемы самообороны для стандартных ситуаций на основе базовой техники греко-римской борьбы

Освобождение от захвата за разноименную руку спереди. Нанести отвлекающее воздействие (например удар свободной рукой, ногой или головой), ослабив тем самым захват противника, перехватить атакующую руку, захватить туловище противника из под руки и провести бросок через спину.

Освобождение от захвата за одежду двумя руками спереди. Нанести отвлекающее воздействие (например удар свободной рукой, ногой или головой), ослабив захват противника. Захватить разноименную руку противника и туловище из под руки, бросить противника через спину.

Освобождение от обхвата туловища спереди. Левой рукой захватить противника за волосы на затылке (или упереться большим пальцем в его правую глазницу). Оттащить (или оттолкнуть) голову противника как можно дальше от себя и нанести удар правой рукой по горлу противника.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Нанести отвлекающий удар каблуком по голени или подъему стопы противника. Резко присесть, одновременно разводя руки в стороны.

Наклоняясь вперед, захватить руку противника и бросить его через спину.

Защита от прямого удара рукой в голову. Противник наносит удар правой рукой. Разворачиваясь правым боком к противнику, отбить своим левым предплечьем удар, провести бросок через спину с захватом руки на плечо (или бросок через спину с захватом руки и туловища).

Защита от удара ножом сверху. Противник наносит удар правой рукой. Разворачиваясь правым боком к противнику, отбить своим левым предплечьем вооруженную руку, одновременно нанести удар правым кулаком по ребрам противника. Провести бросок через спину с захватом руки через плечо (или бросок через спину с захватом руки и туловища). Нанести противнику травмирующий удар ногой и обезоружить его.

Защита от удара ножом снизу. Противник наносит удар правой рукой. Разворачиваясь правым боком к противнику, отбить своим левым предплечьем вооруженную руку, одновременно нанести удар правым кулаком в голову или по ребрам противника. Провести бросок через бедро с захватом руки и туловища. Нанести противнику травмирующий удар ногой и обезоружить его.

Дополнительные приемы

Скручивание шейных позвонков. Захватить противника левой рукой за темя, а правой снизу за подбородок. Для дезориентации противника сначала слегка наклонить его голову направо, а затем резким движением скрутить ее влево вниз.

Скручивание шейных позвонков в положении лежа на спине. Оказавшись под противником, следует обхватить его туловище ногами. Захватить противника левой рукой за темя, а правой снизу за подбородок. Для дезориентации противника сначала слегка наклонить его голову направо, а затем резким движением скрутить ее влево вниз, сильно толкая подбородок противника от себя вверх. С помощью ног перевернуть его и выйти в положение сверху.

Бросок обратным захватом руки на плечо. Захватить двумя руками правое предплечье противника (одноименная рука на запястье, разноименная — ближе к локтю). Разворачиваясь левым боком к противнику положить захваченную руку, повернутую ладонью кверху, на свое левое плечо. Делая резкий наклон вперед, бросить противника через спину.

Методика обучения

Особенности методики обучения приемам самообороны обусловлены многообразием возможных исходных экстремальных си-

туаций криминального характера, возникающих, как правило, неожиданно и связанных с угрозой для жизни, здоровья и достоинства человека.

Непредсказуемость поведения противника, нерегламентированность его действий; различие в окружающей обстановке, климатических и погодных условиях, времени суток требуют формирования пластичного двигательного навыка, позволяющего воспроизводить необходимые в каждой конкретной ситуации приемы самообороны с максимальной эффективностью.

В связи с этим, начиная со второго этапа обучения, следует широко применять проблемное изложение учебного материала (в части практического раздела), частично-поисковый (эвристический) подход, исследовательский подход к обучению, что позволяет обеспечить усвоение опыта творческой работы занимающихся и одновременно формирует у них способность самостоятельно находить целесообразные способы решения задач двигательной деятельности специфического характера.

На третьем этапе обучения, при совершенствовании техники выполнения приемов самообороны, уместно использовать методические приемы варьирования техники (выполнение из различных исходных положений, с партнерами в процессе вольного боя), условий выполнения (изменение окружающей обстановки, освещенности), в усложненных условиях, «в обе стороны», с выключением зрения.

При обучении следует стремиться постепенно, начиная с начального этапа, отказываться от применения мягких напольных покрытий и защитного снаряжения, максимально воссоздавая реальные условия криминальных столкновений (табл. 2).

Цифрами 1—5 обозначена степень болевого воздействия в результате нанесения удара той или иной силы в указанную зону:

1 — Болевое ощущение первой степени. Боль не сильная, но может привести в замешательство и отвлекает внимание противника.

2 — Острая боль. Приводит в замешательство на более длительный промежуток времени.

3 — Боль оглушает и вызывает онемение тканей, несмотря на то, что противник находится как правило, в сознании.

4 — Временный паралич или потеря сознания.

5 — Серьезное повреждение, потеря сознания, возможен смертельный исход.

Все перечисленные действия сопряжены с травмированием нападающего, поэтому их применение возможно только в условиях реальной опасности. В связи с этим значимой является правовая основа применения приемов самообороны.

Болевые зоны на теле человека
и степень воздействия на них ударами

№	Название болевой зоны	Удары		
		Легкий	Средний	Сильный
1	Висок	3	4	5
2	Глаза	3	4	5
3	Нос	2	3	4
4	Челюсть	1	2	3
5	Подбородок	2	3	4
6	Шея сбоку	2	3	4
7	Гортань	3	4	5
8	Плечо	1	2	3
9	Ключица	1	2	3
10	Подмышечная ямка	1	2	3
11	Солнечное сплетение	2	3	4—5
12	Область подреберья	2	3	4
13	Пах и промежность	3	4	5
14	Бицепс	1	2	3
15	Локтевой сустав	1	2	3
16	Предплечье	1	2	3
17	Запястье	1	2	3
18	Тыльная сторона ладони	1	2	3
19	Пальцы рук	1	2	3
20	Бедро	1	2	3
21	Колено	2	3	4
22	Голень	2	3	4
23	Лодыжка	1	2	3
24	Подъем стопы	1	2	3
25	Основание черепа	3	4	5
26	Шея сзади	2	3	4
27	7 шейный позвонок	3	4	5
28	Позвоночник, грудной отдел	2	3	4
29	Копчик	3	4	5
30	Область почек	2	3	4
31	Подколенная ямка	1	2	3
32	Икроножная мышца	1	2	3
33	Ахиллесово сухожилие	1	2	3

3.1. ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Греко-римская борьба в системе физического воспитания занимает равноправное место среди других видов физических упражнений и реализуется в форме учебных занятий (обязательные и факультативные) на основном отделении, учебно-тренировочных — на отделении спортивного совершенствования (за сеткой учебного расписания) и самостоятельных занятий. Кроме того, организуются оздоровительные и коммерческие группы.

В 1993 году вышло постановление Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию, которое обязало ректоров учебных заведений предусмотреть в учебных планах, начиная с 1993—1994 гг. выделение 408 часов на дисциплину «физическая культура» как обязательного базового курса на весь период обучения, на основе Государственной программы с подведением итогов (зачетами).

В связи с этим постановлением был предложен Государственный образовательный стандарт по дисциплине «физическая культура» и примерная учебная программа.

В 2000 году была принята примерная учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре, в которой физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и как важнейший элемент формирования целостного развития личности студента. Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным компонентом в гуманитарный раздел образования.

Предлагаемая в данном учебнике программа курса греко-римской борьбы не заменяет Государственную программу по физической культуре, а лишь дополняет ее.

Программа основного отделения греко-римской борьбы базируется на программно-целевом подходе, предполагающем поэтапное достижение генеральной цели путем реализации комплекса целей соответственно курсам обучения в вузе. Цель 1-го уровня — адаптация студентов к интенсивной и объемной интеллектуальной деятельности средствами греко-римской борьбы. Цель 2-го уров-

ня — укрепление здоровья студентов, дальнейшее изучение технических действий греко-римской борьбы, выполнение младших спортивных разрядов и содействие всестороннему развитию организма. Цель 3-го уровня — дальнейшее освоение техники и тактики греко-римской борьбы, развитие потребности студентов в здоровом образе жизни для последующей реализации в социально-профессиональной деятельности. Цель 4-го уровня — дальнейшее совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы, выполнение II—I разрядов.

Вторым аспектом данной программы является поэтапное освоение технических и тактических основ борьбы, целесообразное сочетание теоретической и практической подготовки, организация занятий на основе отбора наиболее эффективных средств и методов. В программе раскрыт общедидактический принцип оптимизации учебного процесса по курсам, разработаны контрольные и зачетные нормативы по семестрам, предусматривающие достижение максимального результата при минимальных ресурсных затратах, что в свою очередь достигается тщательной балансировкой целей и задач. Особое внимание уделено подбору специальных средств подготовки, которые определяются главной задачей курса, семестра, урока, с учетом сопутствующих факторов.

Планирование учебных часов на занятия основного отделения по греко-римской борьбе выполняется из расчета 43 недель. На отделении спортивного совершенствования — 51 недели. Перед спортсменами отделения спортивного совершенствования стоят различные задачи в зависимости от уровня их спортивной квалификации. Программа дает исчерпывающее содержание данного вопроса.

Разработанная программа включает практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, контрольные и зачетные нормативы.

В зависимости от спортивной квалификации сборной команды вуза разработаны различные варианты годового цикла — однопиковый, двухпиковый и для сборной команды России — тройной цикл.

В программе большая роль отводится сетевому планированию, которое дает определенные возможности для повышения эффективности учебного процесса и поможет преподавателю подвести итог выполненной работы с указанием затрат времени и её стоимости на отдельных этапах.

Уделено внимание педагогическому контролю. Разработанная комплексная целевая программа по курсу греко-римской борьбы может быть внедрена в учебный процесс по физическому воспитанию в любых высших учебных заведениях.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Набор на отделение греко-римской борьбы проводится каждый сентябрь на I курсе с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студента. Сформированные группы закрепляются за отделениями на весь период обучения в вузе.

Усвоение студентами учебного материала оценивается по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой по греко-римской борьбе, а также по выполнению индивидуальных и зачетных требований.

Сроки и порядок выполнения контрольных упражнений и нормативов определяются учебной частью совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

В конце каждого семестра, в течение которого проводятся обязательные занятия, студенты сдают зачет по программному материалу. Для контроля за динамикой физического развития студентов в программе предусматривается выполнение ими контрольных упражнений и нормативов.

Курс засчитывается при условии регулярного посещения занятий.

Преподаватель, работающий на отделении греко-римской борьбы, обязан вести занятия в тесном контакте с врачом.

Планирование учебных часов на занятия основного отделения по греко-римской борьбе выполняется из расчета 43 недель, а остальное время года уходит на зимние и летние каникулы, экзаменационные сессии.

Учебная документация по планированию на основном отделении должна включать:

1. График учебного процесса.
2. Рабочий план.
3. Расписание (составляет учебная часть вуза и руководство кафедры)
4. План-конспект на каждое занятие.

График учебного процесса включает в себя часы учебных занятий (обязательные и факультативные), предусмотренные учебным планом вуза на всех семестрах обучения.

В соответствии с программой и графиком учебного процесса разрабатываются рабочие планы для каждого курса отдельно, а также для каждой группы отделения.

На каждое учебное занятие в соответствии с рабочим планом преподаватель составляет план-конспект, подробно раскрываю-

Примерное распределение часов учебных занятий основного отделения греко-римской борьбы из расчета 43 недель

Разделы программы	I год		II год		III год		IV год	
	Обязательные	Факультативные	Обязательные	Факультативные	Обязательные	Факультативные	Обязательные	Факультативные
I. Теория	6		6		2		2	
II. Практика: физ. и спортивно-техническая подготовка по греко-римской борьбе	64	70	62	70	67	70	67	70
III. Работа в качестве общественного инструктора или судьи по греко-римской борьбе			2		1		1	
Всего	70	70	70	70	70	70	70	70
	140		140		140		140	

щий его задачи и содержание (средства, методику проведения, дозировку упражнений).

Учет учебной работы по физическому воспитанию преподаватель ведет в групповом журнале.

Медицинский контроль за студентами, занимающимися физической культурой, проводится в форме первичных и вторичных медицинских освидетельствований. Программа основного отделения по греко-римской борьбе включает теоретические и практические занятия.

Теория:

I год обучения

1. Физическая культура в вузах.
2. История развития греко-римской борьбы.

3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена.

II год обучения

1. Развитие греко-римской борьбы в России.
2. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь, разновидности спортивного массажа.
3. Физиологические основы спортивной тренировки.
4. Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

III год обучения

1. Методика обучения и тренировки борца.
2. Планирование и содержание спортивной тренировки.
3. Терминология и классификация ГРБ.

IV год обучения

1. Волевая и психологическая подготовка борца.
2. Изменения в правилах соревнований, организация и проведение соревнований.
3. Общая и специальная подготовка борца.
4. Оборудование и инвентарь зала борьбы.
5. Спортивная классификация по ГРБ и спортивные звания.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров или бесед и деловых игр в процессе практических занятий.

Лекционные занятия, как правило, проводятся в начале семестра, когда некоторые студенты по объективным причинам еще не успели приступить к практическим занятиям. Это дает возможность преподавателю изложить материал и подготовить в организационном плане группу к практическим занятиям. Лекции включают обычно 2—3 вопроса из области физкультурно-спортивного движения. На семинарах идет углубление и закрепление знаний. Беседы и деловые игры способствуют повышению уровня знаний в области физической культуры и греко-римской борьбы в частности.

К проведению теоретических занятий привлекаются опытные, высококвалифицированные специалисты.

Методические занятия на отделении преследуют цель ориентировать преподавателей кафедры на выработку единых методических подходов к обучению, приему контрольных нормативов, ведению журналов и выставлению зачетов. Эти занятия проводят руководители отделений.

Практическое занятие по ГРБ на основном отделении объединяет два академических часа по 45 минут и состоит из трех частей, которые взаимно связаны между собой: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительную часть включают вопросы: организации занимающихся, общего укрепления организма и подготовки его к более напряженной работе в основной части занятия. Преподаватель проверяет наличие обучаемых, объясняет содержание занятия. После этого он проводит разминку, дает общеразвивающие упражнения, которые должны быть несложными, но разнообразными по воздействию на организм, а также подготовительные упражнения с учетом содержания основной части. Упражнения должны соответствовать изучаемым приемам в партере и стойке. Подготовительная часть занятия длится от 15 до 40 минут.

В основной части занятия по ГРБ решают следующие задачи: формирование и совершенствование прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств, повышение устойчивости к влиянию негативных факторов, воспитание морально-волевых качеств.

Средствами основной части решается изучение и совершенствование техники и тактики ГРБ в партере и стойке. При этом большое внимание уделяется укреплению здоровья обучаемых.

В содержание основной части занятия включают игры, соревнования, эстафеты, комплексную тренировку, контрольные упражнения, на которых отрабатывают коллективные и самостоятельные действия.

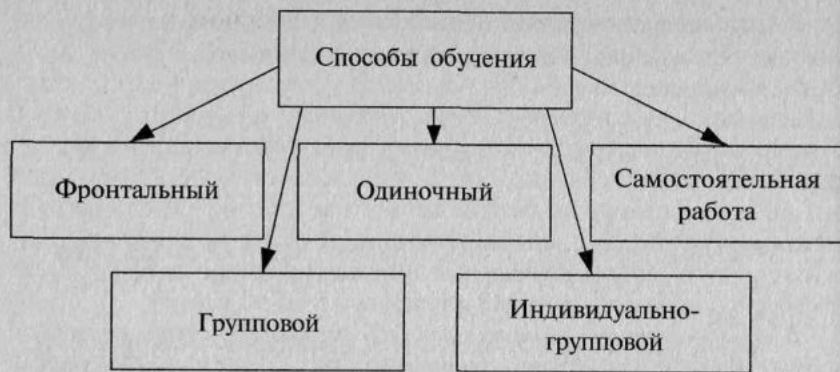
Эффективнее в начале основной части занятия изучать технические действия, связанные со скоростью, ловкостью, сложнокоординированные упражнения. В конце — использовать упражнения на силу, выносливость, игры, соревнования, комплексную тренировку.

Время, отводимое на основную часть, — от 40 до 80 минут.

В заключительной части занятия применяют упражнения, которые способствуют приведению организма в спокойное состояние: ходьба, медленный бег, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Для повышения интереса к занятиям преподаватели могут использовать различные пути. Например, соревновательный метод вызывает у обучаемых положительные эмоции и желание заниматься, что в свою очередь повышает эффективность обучения. Новые упражнения вносят разнообразие в занятия, снимают утомляемость. Однако упражнения должны быть доступными и одновременно представлять определенную трудность в выполнении. Интерес у студентов повышается тогда, когда места занятий хорошо оборудованы, постоянно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, имеются современные ковры, хорошие тренажеры, тренировочные манекены.

Во время проведения занятий, преподаватель строит работу, используя следующие способы обучения.



Фронтальный — обучаемые в составе группы выполняют одни и те же упражнения под непосредственным руководством преподавателя.

Групповой — учебная группа разбита на несколько подгрупп, выполняющих различные упражнения с последующей сменой мест. В каждой группе назначен старший, а контролирует и помогает педагог.

Одиночный — применяют при индивидуальном обучении, как правило, с отстающими или при подготовке к сдаче контрольных нормативов.

Индивидуально-групповой — состоит в том, что в основной части занятия студенты в нескольких подгруппах на отдельных местах поочередно выполняют индивидуальные задания под наблюдением преподавателя.

Самостоятельная работа — занимающиеся выполняют ранее разученные упражнения индивидуально или попарно, помогая друг другу, что повышает активность обучения, позволяет воспитывать способность к самоанализу и самооценке. Со стороны педагога осуществляется контроль и помощь.

ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОСНОВНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Партер

1. Переворот скручиванием дальней руки сзади—сбоку

Тактическая подготовка (из положения лежа и высокого партера)

Защиты:

а) Атакующий отводит захваченную руку в сторону, опускаясь в том же направлении.

б) Усилим рук разрывает хват, выпрямляя ногу.

в) Делает высед и поворачивается к атакующему.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.

б) Переворот за себя с захватом одноименной руки за плечо и шею.

2. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу

Тактическая подготовка (из положения высокого партера)

Защиты:

а) Атакующий прижимает руку к себе и подает туловище вниз—влево или вправо, в зависимости от стороны захвата.

б) Прижимает захваченную руку к себе, одновременно поднимается вверх, выставляя правую или левую ногу вперед—вправо или вперед—влево.

Контрприем:

Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

3. Переворот захватом разноименной руки спереди — снизу (обратный ключ)

Тактическая подготовка (высокий и низкий партер)

Защиты:

а) Атакующий прижимает руку к туловищу, подается влево и не дает захватить руку.

б) Отведя руку вверх, прижимает ее к себе, ложась на левый бок и упираясь другой рукой и ногой в ковер.

Контрприемы:

а) Выход наверх выседом.

б) Сбивание в сторону переворота.

в) Скручивание захватом руки и шеи.

4. Переворот захватом разноименного запястья сзади—сбоку

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакующий выставляет захваченную руку вперед.

б) Освобождает захваченную руку предплечьем свободной руки.

в) Не давая себя захватить, поворачивается грудью к атакующему, упираясь предплечьем в ковер, стараясь отдалиться от атакующего.

Контрприем:

Бросок через спину с захватом разноименного запястья.

5. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захваченной руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

б) При неплотном захвате, выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

в) Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.

б) Выход наверх сзади.

в) Выход наверх выседом.

г) Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

д) Сбивание захватом туловища.

6. Переворот рычагом

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Плотно прижимает свое плечо к туловищу.

б) Выставляет правую ногу на ступню вперед—в сторону, перевернувшись к атакующему грудью, встает в стойку.

в) Ложится на бок, прижимая левой рукой правую руку атакующего к туловищу и упирается правой рукой в ковер, поднимая голову приближается к противнику, создавая противовес рычагу.

Контрприемы:

а) Переворот на себя с захватом разноименной руки под плечо.

б) Сбивание захватом туловища.

в) Сбивание захватом одноименного плеча.

г) Переворот выседом с захватом руки под плечо.

д) Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

7. Специальные захваты рук для выполнения разных приемов и защит от захватов в партере

а) Захват одноименной руки.

б) Захват разноименной руки.

в) Захват ближней руки.

г) Захват дальней руки.

д) Отключение руки (рук).

е) Захват рычагом.

ж) Захват ближней руки рычагом.

з) Захват дальней руки рычагом.

и) Ключ.

к) Захват шеи из-под плеча.

л) Захват шеи из-под дальнего плеча.

м) Крючок.

н) Захват на ключ.

8. Комбинации при выполнении и совершенствовании переворотов скручиванием

Стойка

9. Перевод рывком за руку

Тактическая подготовка

Защита:

Атакуемый зашагивает и рывком освобождает захваченную руку.

Контрприемы

а) Перевод рывком за руку

б) Бросок через спину с захватом руки через плечо.

в) Бросок через спину с захватом запястья.

г) Мельница захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястья, а разноименной — за плечо снаружи).

10. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Приблизившись к атакующему, сгибая ноги и, захватив руками руки атакующего, стараться освободиться от захвата или прижать его руки к себе.

б) Не давая зайти назад за себя, отойти в сторону и встать в стойку.

11. Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища

Тактическая подготовка

Защита:

В момент рывка атакуемый зашагивает за атакующего левой ногой и, поворачиваясь к нему грудью, захватывает его левой рукой за правую руку (в зависимости от стороны захвата).

Контрприем:

Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

12. Перевод нырком с захватом шеи и туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) В момент нырка атакуемый отходит правой ногой назад и поворачивается к атакующему грудью.

б) Сбивает выседом с захватом руки под плечо.

13. Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой

Тактическая подготовка

Защита:

а) Не давая атакующему нырнуть под правую руку, атакуемый отступает правой ногой назад.

Контрприемы:

а) Накрывание выседом с захватом руки под плечо.

б) Бросок через спину с захватом руки под плечо.

14. Перевод вращением захватом руки сверху

Тактическая подготовка

Защита:

Атакуемый рывком выпрямляется и освобождает захватываемую руку.

Контрприемы:

а) Перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

б) Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

15. Вертушка захватом руки снизу

Тактическая подготовка

Защита:

Атакуемый выпрямляется, делая рывок правой рукой на себя.

Контрприемы:

а) Перевод рывком за руку с зашагиванием в противоположную сторону.

б) Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

16. Бросок наклоном с захватом туловища

Тактическая подготовка

Защита:

Атакуемый, упиравшись руками в подбородок, приседает, сползая вниз и отставляя ногу назад.

Контрприем:

Переворот через себя с захватом руки сверху и шеи.

17. Комбинации при выполнении и совершенствовании переводов и бросков наклоном в левую и правую стороны

а) Низкая стойка.

б) Средняя стойка.

в) Высокая стойка.

Партер

1. Переворот захватом предплечья изнутри

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый выставляет захватываемую руку вперед — в сторону и опускается грудью к коврику, не давая захватить себя за предплечье.

б) Распрямляет свою руку, отводя ее в сторону ладонью наружу, освобождая руку от захвата.

в) Подтягивает правую руку к своей груди и упирается локтем в ковер, при этом, руку плотно удерживает около груди, выставляет левую ногу вперед — в сторону на ступню и, освобождая захваченное предплечье, встает в стойку.

Контрприем:

Переворот через себя с захватом шеи.

2. Переворот захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Опуская грудь на ковер, разводит руки в стороны.

б) Выставляя правую ногу на ступню, рывком левой руки освобождается от захвата, встав в стойку.

в) Поворачивается спиной к атакующему и, выставив правую ногу вперед к голове, разводит руки в стороны, освободив правую руку.

Контрприемы:

а) Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

б) Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

3. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой руки снизу

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Отводя дальнюю руку, прижимается грудью к коврику.

б) Выставляет правую ногу вперед — в сторону на ступню, вставая в стойку и рывком на себя освобождая руки.

Контрприемы:

а) Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

б) Выход наверх переводом.

4. Переворот скручиванием с захватом сбоку разноименных рук за плечи

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Прижимая левую руку к себе, правую (дальнюю) отводит в сторону, прижимаясь грудью к коврику и мешая проведению захвата.

б) Выставляя в сторону переворота ногу на ступню, поворачивается грудью к атакующему и встает в стойку.

Контрприем:

Сбивание захватом туловища.

5. Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Не дает атакующему соединить руки в крючок.

б) Ложится на правый бок грудью к противнику, стараясь отодвинуться от него и не дать сделать захват.

Контрприемы:

а) Переворот через себя выседом с захватом запястья.

б) Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

в) Переворот обратным захватом туловища.

г) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

6. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Поднимая голову вверх, отклоняясь в правую сторону, прижимает левое плечо к себе, не давая провести захват шеи из-под плеча.

б) Упираясь руками в коврик, отставляя правую ногу назад — в сторону.

в) Прижимая левое плечо к себе, приподнимает голову вверх, а правой свободной рукой упирается в коврик и старается разорвать захват.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.

б) Выход наверх выседом.

7. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Прижимая руку к своему туловищу, поднимает голову.

б) Выставляя руку вперед — в сторону, не дает захватить себя.

в) Ложится на левый бок спиной к атакующему, прижав левую руку к своему туловищу и подняв голову, правую руку поворачивает ладонью наружу, освобождаясь от захвата.

Контрприем:

Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

8. Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Не дает атакующему захватить руку на ключ.

б) При захвате руки на ключ, не дает отвести захваченное плечо, выводит его вперед к своей голове, разворачивая ладонью вверх, подавая туловище на противника.

в) Оказавшись в положении лежа на животе, поворачивается на левый бок спиной к противнику, захваченную руку прижимает к себе, выставляя ногу вправо до упора в коврик. Отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, переходит в партер (стойку).

Контрприемы:

а) Выход наверх выседом рывком за плечо.

б) Бросок через спину с захватом руки через плечо.

в) Сбивание захватом руки через плечо.

9. Переворот обратным захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Не дает соединить руки в замок.

б) При захвате за туловище ложится грудью к противнику, упираясь рукой и согнутой ногой, не дает подвести ногу под свое туловище.

Контрприемы:

а) Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

б) Переворот через себя выседом с захватом запястья.

в) Переворот обратным захватом туловища.

г) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

10. Повороты накатом захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый, продвигаясь вперед, сбивает захваты.

б) При захвате за туловище ложится на живот, плотно прижимается тазом к коврику, грудь и голову поднимает вверх, руки в

стороны полусогнутые. В момент наката в противоположную сторону выпрямляет ногу и разворачивает таз, не давая вывести себя из устойчивого положения.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом запястья и шеи.
- б) Выход наверх выседом.
- в) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

11. Комбинация изученных приемов

Стойка

12. Перевод нырком с захватом туловища с рукой

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакующий не дает делать нырок под правую руку. Отступая правой ногой назад, поворачивается грудью к атакующему и захватывает его правой рукой за плечо левой руки сверху.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом руки и шеи.
- б) Бросок прогибом с захватом туловища сзади.
- в) Бросок прогибом с зашагиванием и с захватом туловища сбоку.
- г) Перевод захватом туловища сзади.
(пункты «б» и «в» не отрабатывать, но продемонстрировать).

13. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи

Подводящие упражнения:

- а) Имитационные упражнения для выполнения бросков через спину.
- б) Имитация броска через спину с чучелом.
- в) Броски с различными способами подворота.

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Не давая атакующему подвернуться к себе спиной, присесть, отклониться назад, выпрямляясь.
- б) В момент подворота атакующего спиной, атакующий зашагивает правой ногой за правую ногу и захватывает туловище сбоку двумя руками.
- в) В момент подворота атакующий приседает и захватывает туловище или туловище с рукой сзади.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом руки и туловища (шеи).
- б) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади (сбоку).

14. Бросок через спину с захватом руки через плечо

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакующий приседает, опираясь рукой в спину атакующего.
- б) При захвате за руку, атакующий отклоняется назад и захватывает атакующего за туловище с рукой сзади.
- в) В момент подворота выставляет в сторону ногу, опираясь левой рукой в спину атакующего, освобождает руку и захватывает его руку и туловище.

Контрприемы:

- а) Перевод рывком за руку.
- б) Перевод захватом туловища с рукой сзади.
- в) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку).
- г) Бросок прогибом с захватом руки и туловища (туловища с рукой) сбоку.
- д) Бросок через спину с захватом руки через плечо (пункты «в» и «г» показать, но не отрабатывать).

15. Бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакующий отклоняется назад, приседая, не давая оторвать себя от ковра.
- б) Опережая поворот атакующего, атакующий зашагивает правой ногой за его правую ногу, не давая себя бросить, захватывает туловище с рукой сбоку.

Контрприемы:

- а) Сбивание с захватом рук и туловища.
- б) Сбивание захватом руки и шеи.
- в) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади или сбоку (пункт «в» только продемонстрировать).

16. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой

Тактическая подготовка

Защиты:

а) В момент захвата атакующий опирается предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, отставляя назад ногу, одноименную захваченной руке, приседает, освобождаясь от плотного захвата.

Контрприемы:

- а) Бросок прогибом с захватом руки двумя руками.
- б) Бросок через спину с захватом руки через плечо.
- в) Переворот через себя с захватом туловища с рукой (пункт «а» только продемонстрировать).

17. Бросок наклоном туловища с руками

Тактическая подготовка

Защита:

Атакуемый, приседая, упирается руками в грудь, отставляя назад ногу.

Контрприем:

Бросок прогибом с захватом рук снизу (только показать).

18. Имитационные, подводящие упражнения для бросков прогибом

- а) Захват атакуемого и подход к нему.
- б) Выведение атакуемого из равновесия, подбив его и падение с ним.
- в) Поворот с атакуемым грудью к коврику.
- г) Удержание и дожим атакуемого.

19. Выполнение броска прогибом с чучелом

- а) Бросок чучела захватом туловища с рукой (со страховкой).
- б) Бросок чучела захватом туловища с рукой (с подставлением ноги).
- в) Бросок чучела захватом туловища с рукой (с зашагиванием).

20. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой)

21. Мельница захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной за плечо снаружи)

Тактическая подготовка

Защита:

Отставляя ногу назад, атакуемый захватывает противника за шею с плечом.

Контрприемы:

- а) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.
- б) Переворот захватом шеи с плечом сверху.
- в) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку—сверху.

22. Учебно-тренировочные встречи (поединки)

ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ III КУРСА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОСНОВНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Партер

1. Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый сгибает руку в локте, прижимая ее к себе, и старается отойти от атакующего.

б) Атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подаваясь на атакующего, сгибая левую руку в локте и, передвигаясь вперед, переходит в партер.

2. Переворот ключом с захватом предплечья другой руки изнутри.

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает захватить руку за предплечье, в момент сбивания на живот выставляет ее вперед—в сторону и пытается подняться в высокий партер.

б) Из положения лежа упирается свободной рукой в ковер, подается на атакующего, сгибая руку в локте, двигается вперед, переходя в партер.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.
- б) Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

3. Переворот захватом шеи из-под плеча ключом

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает захватить себя за шею из-под плеча, отводит свободную руку вперед и прижимает к ней голову.

б) При захвате за шею, не дает перевернуть себя на спину, прижимает руку атакующего, ложится на бок спиной к нему, поднимая голову вверх, а руку с ключа отводя вперед—влево.

Контрприем:

- а) Переворот через себя выседом с захватом через плечо.

4. Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает захватить себя за шею, поднимает голову и прижимает к себе соответствующее плечо.

б) При захвате ложится на живот, поднимая голову назад, прижимая руки противника к себе, разрывает захват.

в) Если не удалось освободиться от захвата шеи из-под плеч, атакуемый поворачивается спиной к атакующему, прижимая его руки к себе, поднимая голову вверх, стараясь подняться.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.
- б) Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

5. Накат захватом туловища с рукой

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает захватить туловище с рукой, делает движение вперед захватываемой рукой и, отведя назад ближнюю ногу, сгибает ее в колене.

б) При захвате атакуемый прижимается тазом к коврику и упирается ногой в ковер, не давая прижать ее к туловищу. Согнутую ногу в колене выпрямляет и выставляет в сторону атакующего, мешая подвести одноименную ногу под туловище.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом запястья.

б) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

6. Накат с ключом с захватом туловища сверху.

Тактическая подготовка

Защиты:

а) При захвате руки на ключ атакуемый отставляет ногу назад, опускает таз ближе к коврику и, отходя, поворачивается грудью, упираясь рукой и коленом в ковер.

б) В момент отрыва от коврика и начала переворота, атакуемый быстро отталкивается ногами от коврика и отходит от атакующего вправо.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом запястья.

б) Накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

в) Выход наверх выседом.

7. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Не давая захватить себя, атакуемый прижимает к себе правую руку или голову к левой руке.

б) При захвате, атакуемый не дает перевернуть себя, быстро отставляя левую ногу назад.

Контрприем:

Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

8. Бросок накатом с захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает сделать захват за туловище и соединить его, захватывает за запястья атакующего и разрывает руки в стороны.

б) Если пропущен захват, то плотно прижимается тазом к коврику, стараясь стянуть руки к себе на грудь, а ноги послать назад, расположив их между ногами атакующего.

в) Атакуемый не дает оторвать себя от коврика, прижимаясь тазом к коврику и упираясь руками в ковер, отходит от атакующего в сторону.

г) При отрыве от коврика атакуемый резко наклоняет туловище вперед или упирается руками (рукой) в плечи (плечо) атакующего.

Контрприемы:

а) Бросок через спину с захватом запястья.

б) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

9. Бросок обратным захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру своей правой ноги, захватывает атакующего за запястья и не дает ему соединить пальцы в замок.

б) Ложится на бок грудью к атакующему, упираясь левой рукой и ногой в ковер и уходит от него в сторону. Захватывает рукой за запястье разноименной руки и стягивает захват к груди, поставив руку между ног атакующего. При попытке атакующего оторвать от коврика, отходит в сторону и встает в стойку или вновь принимает положение партера.

в) При отрыве атакуемый выставляет ногу между ног атакующего, захватывает запястья, отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая руки к своей груди.

Контрприемы:

а) Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

б) Переворот через себя выседом с захватом запястья.

в) Бросок прогибом с захватом запястий.

10. Бросок захватом туловища сзади

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает противнику соединить руки в крючок, подавая туловище вперед.

б) Не дает оторвать себя от коврика, захватывает атакующего за запястья, отодвигаясь назад, разводит ноги между ног соперника в стороны, а руки подтягивает к своей груди.

в) При плотном захвате в положении оторванности от коврика, атакуемый располагает ноги снаружи ног атакующего, а его руки сдвигает к своим бедрам ниже пояса. Если это не помогло, то атакуемый наклоняясь вперед, упирается руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

- а) Выход наверх выседом с захватом разноименной руки.
- б) Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

Стойка

11. Бросок через спину с захватом шеи с плечом

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) В момент подворота атакуемый приседает и захватывает правой рукой атакующего за левую руку сверху.
- б) В момент подворота делает шаг назад, упирается рукой и пытается освободиться от захвата.
- в) В момент подворота приседает и захватывает туловище с рукой сзади или сбоку.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом шеи с плечом.
- б) Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.
- в) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку).
- г) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.

12. Бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакуемый приседает, отклоняясь назад, захватывает противника за туловище с рукой.
- б) Зашагивает в сторону подворота, захватив туловище атакующего с рукой.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом руки и туловища (шеи).
- б) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади (сбоку).

13. Бросок через спину с захватом руки на плече

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Приседает, отклоняясь назад, упираясь рукой в спину противника.
- б) Зашагивает за выставленную ногу противника, захватив туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) Перевод рывком за руку.
- б) Зашагивание за выставленную ногу противника, захватив его туловище сбоку.

Контрприем:

Перевод рывком за руку.

14. Мельница захватом шеи с плечом сверху

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакуемый не дает атакующему подвести плечи под себя, упирается руками ему в живот.
- б) Подходя к атакующему, захватывает рукой запястье и, поднимая голову, разрывает захват.

Контрприемы:

- а) Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.
- б) Бросок прогибом с захватом туловища.
- в) Вертушка захватом руки сверху.

15. Подготовительные, подводящие упражнения для бросков прогибом (страховка, упражнения подбива, поворота к коврику)

Проведение бросков прогибом с тренировочным манекеном.

16. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от коврика)

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) При выполнении захвата атакуемый опережает соперника, приседает и упирается предплечьем захваченной руки в грудь.
- б) При захвате приседает, не давая себя прижать, приседая, сползает вниз, отводя туловище назад, и захватывает противника правой рукой за левую руку, перенося тяжесть своего тела на нее, при необходимости отставляет правую ногу назад.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом туловища с рукой.
- б) Бросок прогибом с захватом руки и туловища.
- в) Перевод рывком за руку.
- г) Бросок через спину с захватом руки через плечо.
- д) Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

17. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища

Тактическая подготовка

Защита:

В момент захвата атакуемый приседает, отставив назад ногу, упирается рукой в грудь или живот атакующего, а другой рукой захватывает плечо сверху.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.
- б) Бросок прогибом с захватом шеи и туловища.
- в) Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

18. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) В момент подворота атакуемый приседает, отклоняясь назад, захватив руки и туловище атакующего сзади.

б) Перенося руку на голову атакующего, освобождается от захвата и, приседая, осуществляет обратный захват туловища.

в) Зашагнув в сторону поворота атакующего, атакуемый захватывает руку сверху и туловище сбоку и не дает себя бросить.

Контрприемы:

- а) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади.
- б) Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).
- в) Бросок обратным захватом туловища.
- г) Сбивание захватом руки (сверху, снизу) и туловища.

19. Учебно-тренировочные спарринги

ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ IV-V КУРСОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОСНОВНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Партер

1. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди—сверху

Тактическая подготовка

Защита:

При захвате атакуемый прижимает руку к себе, а другой рукой захватывает противника за запястье, прижимая к своей груди с одновременным отведением туловища назад—вниз, пытаясь разорвать захват.

Контрприемы:

- а) Выход наверх выседом с захватом разноименной руки снизу.
- б) Переворот скручиванием с захватом руки под плечо.
- в) Переворот скручиванием с захватом руки на шее и туловище.
- г) Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловище.
- д) Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Накаты (за грудь, туловище)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает сделать захват, прижимается тазом к коврику, продвигаясь, не давая соединить руки на туловище.

б) При захвате за туловище ложится на живот, плотно прижимается тазом к коврику, грудь и голову поднимая вверх и упираясь в ковер широко расставленными руками. В момент подведения ноги атакуемый выставляет полусогнутую ногу в сторону выполнения наката, не давая противнику вывести себя из устойчивого положения.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом запястья и шеи.
- б) Выход наверх выседом.
- в) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Броски накатом (захватом туловища, с ключом туловища сверху, предплечья и туловища сверху)

Тактическая подготовка

Защиты:

а) Атакуемый не дает захватить за туловище и соединить пальцы; захватывает нападающего за пальцы и разводит его руки в стороны.

б) Если захват пропущен на туловище, атакуемый прижимается тазом к коврику, стараясь стянуть и разорвать захват, ноги посылая назад, расположив их между ногами атакующего.

в) При попытке захвата на ключ и туловище сверху, атакуемый отходит от противника, прижимаясь тазом к коврику, и поворачивается к противнику грудью, упираясь рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) Броски через спину с захватом запястья.
- б) Выход наверх выседом.
- в) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

4. Броски обратным захватом туловища

Тактическая подготовка.

Защиты:

а) Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру, захватывает атакующего за запястье и не дает ему соединить пальцы в замок.

б) Ложится на бок грудью к атакующему, упирается рукой и ногой в ковер и отодвигается от него в сторону. Захватывает рукой за запястье разноименной руки и стягивает захватом к груди, поставив руку между его ногами. При попытке оторвать сдвигается в сторону и старается встать в стойку или принять положение лежа.

в) Если происходит подъем, встает в стойку, выставляет левую (правую) ногу между ногами атакующего, захватывает запястья,

отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая при этом его руки к своей груди.

Контрприемы:

- а) Выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.
- б) Переворот через себя выседом с захватом запястья.
- в) Бросок прогибом с захватом запястий.

5. Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакующий не дает захватить шею из-под плеча; выводит вперед левую (правую) руку и прижимает к ней голову.
- б) При захвате шеи из-под плеча атакующий поднимает голову вверх, отставляет ноги назад, прижимается тазом к коврику и не дает себя перевернуть.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом руки под плечо.
- б) Бросок через спину с захватом запястья.
- в) Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Стойка

6. Бросок через спину с захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки

Тактическая подготовка

Защита:

Не давая себя бросить, приседает, отклонившись назад и захватив атакующего левой рукой за правую руку сверху, а правой — за туловище сзади.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом руки и туловища.
- б) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади.
- в) Бросок обратным захватом туловища.

7. Бросок через спину с захватом рук сверху

Тактическая подготовка.

Защиты:

- а) В момент подворота приседает, отклоняется назад и захватывает противника за туловище сзади.
- б) Пропустив первую защиту, зашагивает правой ногой за правую ногу атакующего и захватывает туловище сбоку.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом туловища.
- б) Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

8. Бросок через спину с захватом шеи с плечом (в сторону, обратную захваченной руке)

Тактическая подготовка

Защита:

Приседая, отклоняясь назад, захватывает противника левой рукой за плечо правой руки сверху, а правой — за туловище сзади — сбоку, зашагнув правой ногой в сторону поворота, проводящего прием.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом руки и туловища.
- б) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку.

9. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ногой

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Упирается предплечьем захваченной руки в грудь противника и подает туловище вниз — назад.
- б) Пропустив захват, резко опускает туловище вниз, отставив одноименную захваченной руке ногу назад и переводит тяжесть своего тела на руку противника, которой он держит туловище. Увеличивает сопротивление рукой, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы:

- а) Вертушка захватом руки сверху.
- б) Бросок через спину с захватом руки через плечо.
- в) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

10. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зависом

Тактическая подготовка

Защиты: (см. предыдущий прием 9)

Контрприемы:

- а) Те же, что и в приеме 9
- б) Бросок прогибом с захватом руки двумя руками.
- в) Накрывание выставлением ноги в сторону поворота (разворота)

11. Бросок прогибом с захватом туловища

Тактическая подготовка

Защиты:

- а) Атакующий отходит назад, чуть наклонив туловище вперед, упираясь руками в грудь противника, не давая провести захват.
- б) При захвате упирается ладонями в подбородок, отжимая голову атакующего назад, одновременно приседая, сползая с за-

хвата вниз, оставив ногу назад, и освобождается от захвата туловища.

Контрприемы:

- а) Бросок через спину с захватом руки и шеи.
- б) Бросок через спину с захватом руки под плечо.
- в) Бросок прогибом с захватом рук сверху.
- г) Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

12. Бросок прогибом с захватом рук сверху

Тактическая подготовка

Защита:

В момент захвата рук сверху атакуемый выпрямляет туловище, переносит предплечья до упора в грудь противника и не давая ему поставить ноги между своими ногами. Освобождается от захвата рук, отходя от противника.

Контрприемы:

- а) Сбивание захватом туловища.
- б) Бросок прогибом с захватом туловища.
- в) Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

13. Совершенствование излюбленных приемов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОФП И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

I курс
I семестр

Теория: Личная гигиена борца

Контрольные нормативы по ОФП

	Удов.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,6	14,3	14,0
Кросс 3000 м, мин	14,1	14,0	13,5
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	7	9
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	30	35	40
Прыжок с места, см	200	210	225

Специальная подготовка:

1. Умение дожимать на мосту слева и справа.
2. Кувырок вперед, назад, через препятствие.
3. Забегание влево и вправо, на мосту по 3 раза.
4. Комбинация — перевод рывком за руку в партер, затем перевод скручиванием двумя руками дальней руки и удержание на мосту.

5. Комбинация из любых приемов, которые уже прошли (из стойки до борцовского моста).

II семестр

Теория: Профилактика травматизма у борцов и оказание первой помощи

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,5	14,1	13,9
Кросс 3000 м, мин	14,05	13,55	13,45
Лыжные гонки (5 км), мин	27,0	26,0	25,0
Плавание 50 м, с	57,0	52,0	48,0
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	8	10
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	35	40	45
Лазание по канату без помощи ног, кол-во раз	1	2	3
Прыжок с места, см	210	225	230
Отжимание в упоре на брусках, кол-во раз	5	7	10

Специальная подготовка:

1. Из упора спереди на голове, толкаясь ногами, встать на борцовский мост, толчком ног вернуться в упор спереди на голове (10 раз).
2. Дожимание и уходы с моста.
3. В стойке, вертушка захватом руки снизу; выполнить по 5 раз влево и вправо.
4. Из стойки, комбинация: бросок наклоном, борцовский мост, дожимание и уход с моста.
5. Переворот рычагом в партере, защита, контрприемы.

II курс

III семестр

Теория: Основы самоконтроля при занятиях борьбой

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,3	14,0	13,8
Кросс 3000 м, мин	14,0	13,5	13,4
Подтягивание в висе, кол-во раз	7	9	11
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	38	42	47
Прыжок с места, см	212	227	235
Лазание по канату без помощи ног	2	3	4
Отжимание в упоре на брусках, кол-во раз	7	9	12

Специальная подготовка.

1. Стояние на борцовском мосту 2—3 минуты.
2. Забегание на борцовском мосту влево и право по 5 раз, не отдыхая.
3. Дожимание и уходы с моста.
4. В партере, перевод обратным захватом туловища.
5. В партере, перевод ключом и предплечьем на плече (шее), защита и контрприем.
6. В стойке, перевод нырком с захватом туловища с рукой, защита и контрприем.
7. В стойке, через спину с захватом руки и шеи (влево и вправо).
8. Отбороться в учебно-тренировочной схватке с заданием.

IV семестр

Теория: Роль и значение разминки борца перед поединком

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,2	13,9	13,7
Кросс 3000 м, мин	13,58	13,48	13,39
Лыжные гонки (5км), мин	25,3	25,0	24,3
Плавание 50 м, с	56,0	51,0	47,0
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	10	12
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	40	44	50
Лазание по канату без помощи ног, кол-во раз	3	4	5
Прыжок с места, см	214	229	237
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	8	10	14

Специальная подготовка:

1. Из упора спереди на голове и руках, толчком ног на борцовский мост и обратно в исходное положение (10 раз).
2. Забегание на мосту влево и вправо, по 7 раз, не отдыхая.
3. В партере, перевод забеганием с захватом шеи из-под плеча.
4. В партере, перевод обратным захватом туловища.
5. В партере, перевод накатом с захватом туловища.
6. В стойке, бросок наклоном с захватом туловища с рукой.
7. В стойке, бросок через спину с захватом руки и туловища.
8. В стойке, бросок через спину с захватом руки и шеи.
9. В стойке, бросок через спину с захватом руки через плечо.
10. Одержание 10 побед над новичками в течение года.

III курс

V семестр

Теория: Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,2	13,9	13,7
Кросс 3000 м, мин	13,5	13,45	13,39
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	10	12
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	39	43	48
Прыжок с места, см	214	229	238
Лазание по канату без помощи ног	3	4	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	10	13

Специальная подготовка:

1. В партере, перевод ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.
2. В партере, накат захватом туловища с рукой.
3. В партере, накат с ключом с захватом туловища сверху.
4. В стойке, бросок через спину с захватом шеи с плечом.
5. В стойке, бросок через спину с захватом руки на плече.
6. В стойке, мельница захватом шеи с плечом сверху.
7. В стойке, выполнение бросков прогибом с чучелом.
8. Участие в соревнованиях (открытые ковры).
9. Практика судейства.

VI семестр

Теория: Методы психологической подготовки борцов к соревнованиям

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,1	13,8	13,6
Кросс 3000 м, мин	13,57	13,47	13,38
Лыжные гонки (5 км), мин	25,2	24,5	24,25
Плавание 50 м, с	55,5	50,5	46,5
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	11	13
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	41	45	51
Лазание по канату без помощи ног, кол-во раз	3	4	5
Прыжок с места, см	215	230	238
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	9	11	15

Специальная подготовка:

1. В партере, бросок обратным захватом туловища.
2. В партере, бросок накатом с захватом туловища.
3. В партере, бросок захватом туловища сзади.
4. Из стойки, бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги.
5. В стойке, бросок через спину с захватом руки снизу (сверху).
6. Выполнение бросков через спину на скорость в левую и правую сторону.
7. Выполнить норматив III спортивного разряда.
8. Практика судейства.

IV курс

VII семестр

Теория: Биомеханические основы техники и тактики

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,1	13,8	13,6
Кросс 3000 м, мин	13,45	13,4	13,35
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	12	14
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	42	46	52
Прыжок с места, см	216	231	240
Лазание по канату без помощи ног	3	4	5
Отжимание в упоре на брусьях	9	12	17

Специальная подготовка:

1. В партере, выполнить накаты за грудь, туловище, защиты и контрприемы.
2. В партере, провести бросок обратным захватом туловища, показать защиту и контрприемы.
3. В стойке, выполнить бросок через спину на скорость за одну минуту.
4. В стойке, выполнить броски прогибом, с подставлением ноги, зашагиванием, зависом.
5. Выполнить II спортивный разряд (одержать 10 побед над борцами III разряда).

VIII семестр

Теория: Прикладное значение греко-римской борьбы

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	14,0	13,7	13,5
Кросс 3000 м, мин	13,4	13,35	13,3
Лыжные гонки (5 км), мин	25,0	24,0	23,3
Плавание 50 м, с	55,45	50,43	45,5
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	12	15
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	42	46	55
Лазание по канату без помощи ног, кол-во раз	3	4	6
Прыжок с места, см	217	235	245
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	10	14	18

Специальная подготовка:

1. Провести учебно-тренировочные занятия по греко-римской борьбе на учебных занятиях I—II курсов.
2. Принять участие в судействе (не менее 2 раз).
3. Знать терминологию судей на международных языках «ФИЛА».
4. Принять участие в чемпионате вузов регионального уровня.

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
НА ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ОСС)**

На отделении спортивного совершенствования занимаются группы различной спортивной подготовки, исходя из этого предлагается примерное распределение часов на одного преподавателя, при продолжительности учебного процесса 51 неделя.

**Примерная таблица
количества занимающихся и часов на одного преподавателя**

п/п	Спортивная группа	Кол-во человек	Кол-во часов в неделю
1	Новичков	15—16	6
2	III—II разряда	10—12	6—9
3	I р. и КМС	6—8	12—16
4	МС и МСМК	4—6	12—16 и более

Перед занимающимися в группах отделения спортивного совершенствования стоят следующие задачи:

Группа новичков — привитие интереса к борьбе и воспитание спортивного трудолюбия; укрепление здоровья; всесторонняя

физическая подготовка; развитие физических качеств, необходимых борцу: быстроты, силы, выносливости, ловкости; изучение основных элементов техники борьбы, ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о занятиях спортом; приобретение определенного опыта участия в соревнованиях (открытого ковра), выполнение норм III спортивного разряда.

Группа III—II разряда — повышение уровня всесторонней физической подготовленности; дальнейшее развитие необходимых основных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости; сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; углубленное изучение техники и тактики борьбы; усвоение основных теоретических знаний в пределах требований программы; приобретение опыта участия в соревнованиях более высокого ранга; совершенствование тактических навыков и боевых качеств; выполнение норм II—I спортивного разряда, приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Группа I разряда и КМС — дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности; выполнение нормативов по общей и специальной подготовке; дальнейшее совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы, подтверждение норм II разряда и выполнение норм I разряда и КМС; накопление опыта участия в соревнованиях, совершенствование технико-тактических и боевых качеств, приобретение опыта самостоятельного ведения тренировки, составления индивидуальных планов тренировки для борцов I разряда и КМС; приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований, получение звания судьи по спорту.

Группа мастеров спорта и мастеров спорта международного класса — дальнейшее совершенствование физической подготовки, спортивного мастерства, волевой и психологической подготовки, выполнение норм мастера спорта России; мастера спорта международного класса, получение звания судьи I категории.

Исходя из поставленных перед занимающимися задач, составляется годовой план на ООС (см. на с. 121).

Планирование занятий греко-римской борьбы на отделении спортивного совершенствования значительно отличается от планирования на основном отделении и соответствует современной системе спортивной подготовки.

На отделении спортивного совершенствования в вузе существует следующее планирование:

1. Перспективное
2. Годовое

Раздел программы		Новички	II—III разр.	I и КМС	МС, МСМК
<i>Теоретические занятия:</i>					
1.	Физическая культура и спорт в вузах	1	1	1	1
2.	История развития греко-римской борьбы	1	1	1	1
3.	Развитие борьбы в России	1	1	1	1
4.	Строение и функции организма человека	1	1	1	1
5.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая мед. помощь, разновидности спортивного массажа	1	1	2	2
7.	Физиологические основы спортивной тренировки	—	—	1	2
8.	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2	2	3	3
9.	Методика обучения и тренировки борца	—	2	2	4
10.	Планирование и содержание тренировки	—	—	1	2
11.	Терминология и классификация греко-римской борьбы	1	1	1	1
12.	Волевая и психологическая подготовка борца	—	1	1	1
13.	Организация и проведение соревнований	2	2	2	2
14.	Оборудование и инвентарь	1	1	1	1
15.	Общая и специальная физ. подготовка	—	1	1	1
16.	Спорт, классификация и спортивные звания	X	X	X	X
	Зачеты	1	1	1	1
	Итого	13	17	21	25
<i>Практические занятия:</i>					
1.	Общая физическая подготовка	120	120	135	145
2.	Специальная физическая подготовка	72	10	11	145
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы	100	240	326	480
4.	Участие в соревнованиях	См. календарь			
5.	Инструкторская и судейская практика	—	6	10	16
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	6	6	6
	Итого	306	459	612	816
	Всего	311	489	623	826

3. Месячное

4. Недельное

5. Планирование на один день

Перспективные многолетние планы

Они составляются как для группы спортсменов высокого класса, так и для новичков (спортсменов III—II разрядов) и для одного спортсмена, достигшего I разряда.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика (спортсмена, команды).

2. Цель многолетней подготовки, главные задачи по годам.

3. Структура этапов и сроки подготовки.

4. Главные соревнования, сроки и планируемый результат на каждом этапе.

5. Спортивно-технические показатели (нормативы) по этапам.

6. Основная направленность тренировочного процесса по этапам.

7. Число тренировочных дней, занятий, соревнований и отдыха по этапам.

8. Структура тренировочной нагрузки по этапам.

9. Контрольные нормативы по этапам.

10. Перспективы и рекомендации по учебе, работе, повышению уровня специальных знаний.

11. Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризация.

12. График учебно-тренировочных сборов и места занятий.

В плане должны найти отражение тенденции к росту требований по различным сторонам подготовки спортсмена и конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Должна быть соблюдена определенная последовательность.

При использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных формах подготовки к специальной выносливости, от широкого использования средств, развивающих двигательные качества — гибкость, координацию, ловкость и свободу в движениях, повышающих уровень здоровья спортсмена, к реализации этих показателей в спортивной борьбе.

При использовании средств специальной физической подготовки: от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движения (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц), к контролю над быстрыми движениями при выполнении приемов. В развитии амплитуды и

свободы движений в скоростно-силовой подготовке — от достижения максимальной силы к относительной, быстрой, взрывной; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и направлениях. В специальных и основных упражнениях по спортивной борьбе — от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений и комбинаций в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам, начиная от числа и темпа повторений, амплитуды и свободы движений, длительности и интенсивности выполнения упражнений, величины отягощений и сопротивлений и смены мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона и т. д.), времени (рано утром, днем, вечером), продолжительности и числа занятий, музыкального, светового, шумового и т. д. сопровождения занятий, а также разнообразия в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

В годичном цикле чередуются как избирательные, так и сопряженные воздействия с их большим структурным соответствием соревновательным режимам.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменами на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана), с учетом их индивидуальных способностей. Определение цели и задач в индивидуальных перспективных планах должно основываться на всестороннем учете возможностей спортсменов и условий для их полной реализации.

Индивидуальный перспективный план на четыре года должен включать и раскрывать следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена (Ф.И.О., год рождения, спортивный разряд, продолжительность занятий борьбой, уровень развития основных качеств и специальных знаний, отношение к тренировке, личные качества, поведение в соревнованиях, недостатки в подготовке).

2. Цель подготовки на четыре года (например, добиться права участия в составе сборной России на чемпионате мира, Европы, Олимпийских игр, показать результат МСМК).

3. Задачи по годам, структура годового цикла по периодам. Указываются конкретные задачи по совершенствованию общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки и определяются нормативы по годам.

4. Основные соревнования (по годам), сроки и планируемые результаты.

5. Основные средства и методы подготовки. Кратко характеризуются средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

6. Количественные показатели тренировочного процесса и соревнований, применение основных тренировочных средств и контрольных нормативов по годам.

7. Распределение основных средств тренировки по периодам или этапам.

8. Планирование учебы, работы, получения знаний по спортивной деятельности, которыми должен овладеть спортсмен.

9. Система комплексного контроля.

10. Заключение тренера по годам или периодам подготовки.

Таким образом, индивидуальный четырехлетний перспективный план является документом, в котором находит место сочетание элементов многолетнего планирования с годовым.

Годовой план составляют после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определения цели и конкретизации задач.

В зависимости от задач могут уточняться цифры годового объема основных тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития физических качеств и совершенствования в технике спортивной борьбы.

Для планирования подготовки квалифицированных спортсменов в годичном цикле необходимы план-схема подготовки команды и индивидуальный план подготовки спортсмена. Особенностью этих форм планирования является разработка содержания тренировочного и соревновательного процесса по недельным циклам, распределение четырех — шести основных средств специальной тренировки по четырем — пяти зонам интенсивности с графическим построением их динамики.

При составлении плана учебно-тренировочного процесса для сборной команды целесообразно учесть следующие факторы:

1. Отрегулировать учебно-тренировочные нагрузки в соответствии с учебным процессом вуза. Перевести спортсменов специ-

альным приказом на индивидуальный график учебы и сдачи экзаменационных сессий.

2. Распределить объем и интенсивность общей и специальной подготовки по периодам.

3. Определить длительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

4. Намечить перспективы развития физических качеств и роста тактико-технической подготовленности спортсменов на период учебы в вузе.

Основным планированием в высшем учебном заведении является годичное, предусматривающее в качестве основной цели — достижение высоких спортивных результатов на главном соревновании в течение года.

При составлении индивидуального плана тренер-преподаватель вуза согласовывает со старшим тренером региона и России следующие моменты:

1. Исходный уровень физической, тактико-технической, морально-волевой и теоретической подготовленности спортсменов.

2. Выявление основных соперников борца, какими приемами они владеют, их слабые стороны и их предполагаемый рост в спортивно-техническом мастерстве.

3. Определение соревнований, в которых будут участвовать спортсмены.

4. Выделение главных соревнований.

5. Планирование сроков учебно-тренировочных сборов.

6. Определение методики поэтапного, текущего и оперативного контроля за динамикой тренировочных нагрузок.

7. Выделение такого важного раздела, как подготовка и сдача экзаменов по вузовской программе.

Опыт показывает, что борец в течение года может принять участие в 6—10 соревнованиях. Важно заранее определить, какие из них будут главными, основными и подводящими. И уже после этого перед борцом ставятся конкретные задачи. Желательно ориентировать спортсмена во всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место.

В одних соревнованиях можно проверить тактико-технические действия, на других совершенствование физических, морально-волевых качеств.

В зависимости от спортивной квалификации сборной команды института, возможны различные варианты годичного цикла.

Для спортсменов младших разрядов лучше планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов необходимо достичь пика

спортивной формы и показать результат в главных соревнованиях. Такими соревнованиями могут быть первенство института среди младших разрядов.

Учебно-тренировочный процесс проходит в объеме 6 часов в неделю. Спортсмены посещают учебные занятия и сдают экзамены со своей группой по расписанию.

Для спортсменов I разряда и КМС с интенсивностью и объемом учебно-тренировочного процесса в 12—16 часов в неделю может быть предусмотрен двухпиковый цикл тренировочного года. В ноябре — главные соревнования — студенческий турнир Ю. А. Лаврикова, в апреле — чемпионат вузов, первенство регионов по молодежи. Такое построение тренировочного цикла и учебного процесса позволяет избежать трудностей совмещения тренировок и экзаменационных сессий.

Цикл тренировок сборной команды II—III разряда

Период	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Подготовительный	X	X	X	X	X	X						
Соревновательный							X	X	X			
Переходный											X	X

Цикл тренировок сборной команды I разряда и КМС

Период	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Подготовительный	X	X			X	X	X					
Соревновательный			X	X	X			X	X	X		
Переходный												X

Для членов сборной России эффективно применять строенные циклы. Сборная России формируется по результатам следующих соревнований — чемпионата России и международного турнира памяти И. М. Поддубного. Они обычно проводятся в феврале и июне. Студенческая сборная комплектуется по итогам первенства вузов России и турнира имени Ю. Л. Лаврикова. Такой подход к планированию дает возможность показать максимальный результат в трех главных соревнованиях. Тренируясь в этом режиме, студенты сдают экзамены по индивидуальному плану.

Трехпиковый цикл тренировок

Период	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Подготовительный				X	X			X	X			
Соревновательный		X	X			X	X			X	X	
Переходный												X

Здесь значительно возрастает объем специальной подготовки и уменьшается объем общеподготовительной.

Недельный цикл (микроцикл) планируют, учитывая прежде всего период и этап подготовки.

На этапе обучающей подготовки микроцикл включает повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и двигательных навыков. Планируется большой объем общеподготовительных упражнений — около 70% всего времени: общеразвивающие и специальные упражнения, кросс, плавание, спортивные игры, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, простейшие формы борьбы, разучивание комбинаций, взаимодействие, тактическая подготовка, борьба с постоянной интенсивностью, совершенствование индивидуальной техники.

В микроцикле этапа специальной подготовки подготовительного периода 60—70% времени отводится на повышение тренированности, изучение и совершенствование избранных тактико-технических комплексов, достижение высокого уровня психологической подготовки. Здесь используются специальные упражнения, тренировочные и соревновательные схватки.

В соревновательном периоде на этапе предварительной подготовки в микроцикле используются специальные упражнения для развития физических качеств, индивидуальной тактико-технической подготовки, тренировочные и соревновательные схватки.

Несмотря на небольшую продолжительность этапа непосредственной подготовки к соревнованиям, ему уделяют особое внимание, так как от него зависит результат выступления на соревнованиях. Основной задачей данного микроцикла является повышение специальной работоспособности, дальнейшее совершенствование физических качеств, которые проявляются непосредственно в условиях схваток. Индивидуальное тактическое мастерство и морально-волевую подготовку можно совершенствовать, используя имитационные упражнения, тренировочные схватки с различными партнерами и заданиями. Максимальную нагрузку следует умень-

шить за 10—12 дней и дать возможность спортсмену восстановиться. Нагрузка имеет следующую динамику: первая неделя — большая, вторая — средняя, третья — малая, а в четвертой не должна превышать той, которая была на предварительном этапе подготовки.

На первом этапе соревновательного периода предусматриваются максимальные нагрузки, на втором — повышение уровня морально-волевой подготовки, доведение индивидуальных тактико-технических комбинаций и приемов до совершенства. Большое внимание уделяется педагогическому и врачебному контролю. За 7—10 дней до соревнований рекомендуется перейти на режим соревнований.

За 15—20 дней проводится учебно-тренировочный сбор. Он планируется понедельно. В этот период возрастает объем специализированных тренировочных занятий и уменьшаются общеподготовительные нагрузки. Большая часть работы отводится отработке технических приемов, тактических заготовок применительно к вероятным противникам и поддержанию достигнутого уровня двигательных возможностей.

Особенно важен в этот период самоконтроль. Ежедневно утром следует проверять пульс — вначале лежа, потом стоя. Разница не должна быть более 18 ударов в минуту. Если есть, то необходимо обратиться к врачу.

В ходе врачебного контроля желательно через определенное время проводить функциональные пробы. Такими пробами могут быть PWC 170, гарвардский степ-тест, бег на 3000 м, электрокардиограммы перед тренировкой и после.

В предсоревновательную подготовку целесообразно включать специализированные контрастные микроциклы.

Работа специализированного микроцикла, состоящего из 4 дней, максимально приближена к условиям соревнований. Контрастный двухдневный микроцикл имеет противоположную направленность. Такое сочетание реже вызывает состояние нервного перенапряжения.

Средствами специализированного микроцикла являются тренировочные схватки, их количество определяется правилами соревнований. В контрастных микроциклах используют упражнения из других видов спорта.

Задача микроцикла восстановительного этапа соревновательного периода состоит в постепенном снижении нагрузки, увеличении активного отдыха, с выполнением работы умеренной интенсивности. Недельный микроцикл переходного периода предусматривает полное восстановление сил и работоспособности, лечение травм, организацию активного отдыха.

При планировании микроциклов надо учитывать зависимость длительности восстановительных процессов в организме от характера предыдущей работы.

В недельном цикле спортсмену под силу двух-, трехразовые большие нагрузки лишь тогда, когда они чередуются с обычными тренировочными или контрастными.

При планировании микроцикла надо учитывать, что для развития быстроты и силы необходимо заниматься не менее четырех-пяти раз в неделю, выносливости — три раза в неделю, гибкости — два-три раза ежедневно.

На основании недельных микроциклов составляют план на день, который может включать от одного до трех занятий. Чтобы поддержать необходимую интенсивность занятий, надо постоянно варьировать нагрузку: утром — малая, вечером — большая, или наоборот. Планировать разные по направленности занятия (утром — специальная подготовка, вечером общая физическая или совершенствование физических качеств). Во время утренней тренировки следует отдавать предпочтение тактико-технической подготовке, развитию ловкости и быстроты движений, так как после ночного отдыха легче усваиваются сложные по координации движения. Занятия, проводимые днем, могут быть направлены на совершенствование силовых возможностей и специальной выносливости. А на вечерней тренировке решаются задачи по развитию силы и общей выносливости.

Кроме вышеназванного планирования на отделении спортивного совершенствования, особенно в эпоху рыночной экономики, возросла роль сетевого планирования. В основу данного планирования положена графо-матричная алгебра или теория графов, которая предусматривает разработку графика выполнения работ по отдельным этапам, с указанием времени исполнения работ и ее стоимости.

Такое планирование помогает тренеру — преподавателю предвидеть материальные, временные затраты и облегчает отчетность перед спонсорами и вышестоящими организациями.

Основой планирования и управления учебно-тренировочным процессом является сетевой план и график оперативного учета.

В виде сетевого плана можно представить содержание любого учебного курса независимо от предмета, целей, форм обучения.

ПРОГРАММА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ
ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
(I РАЗРЯД, КМС, МС, МСМК)

Основной программный материал составляют технические действия в партере и стойке.

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер. Исходные положения в партере представлены на рис. 1.

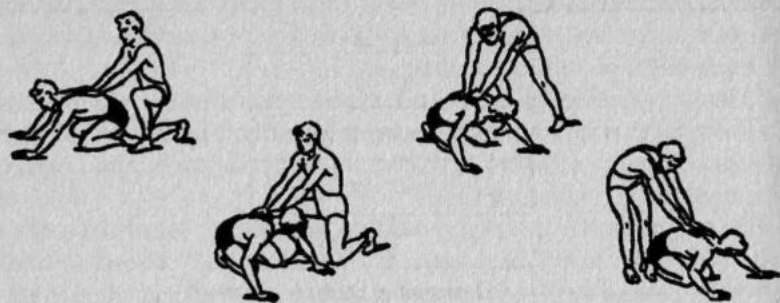


Рис. 1. Исходные положения в партере

Технические действия в партере классифицируются следующим образом (рис. 2).

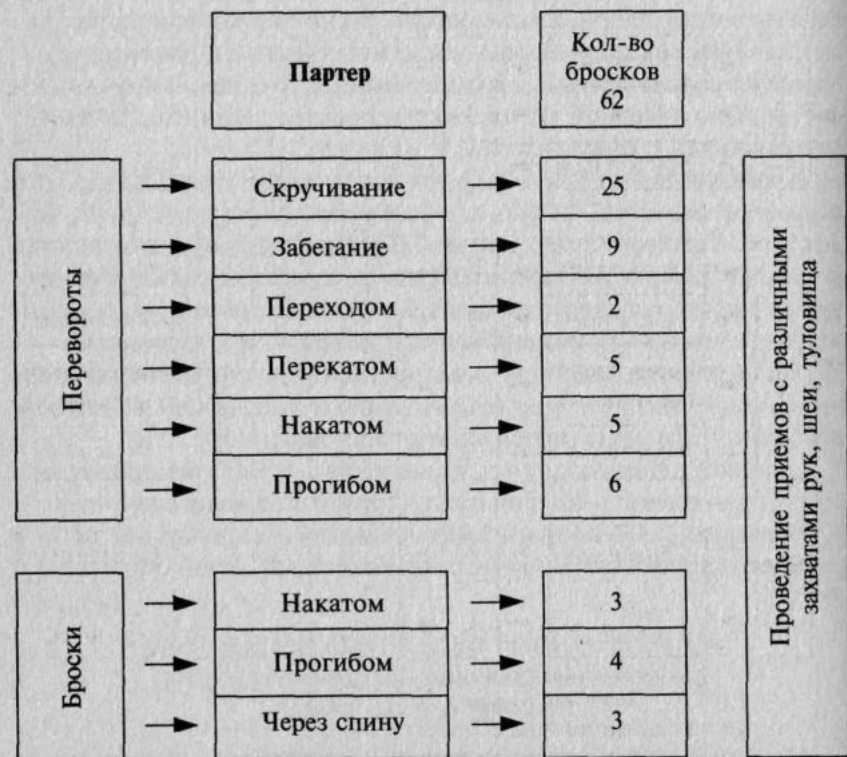


Рис. 2. Технические действия в партере

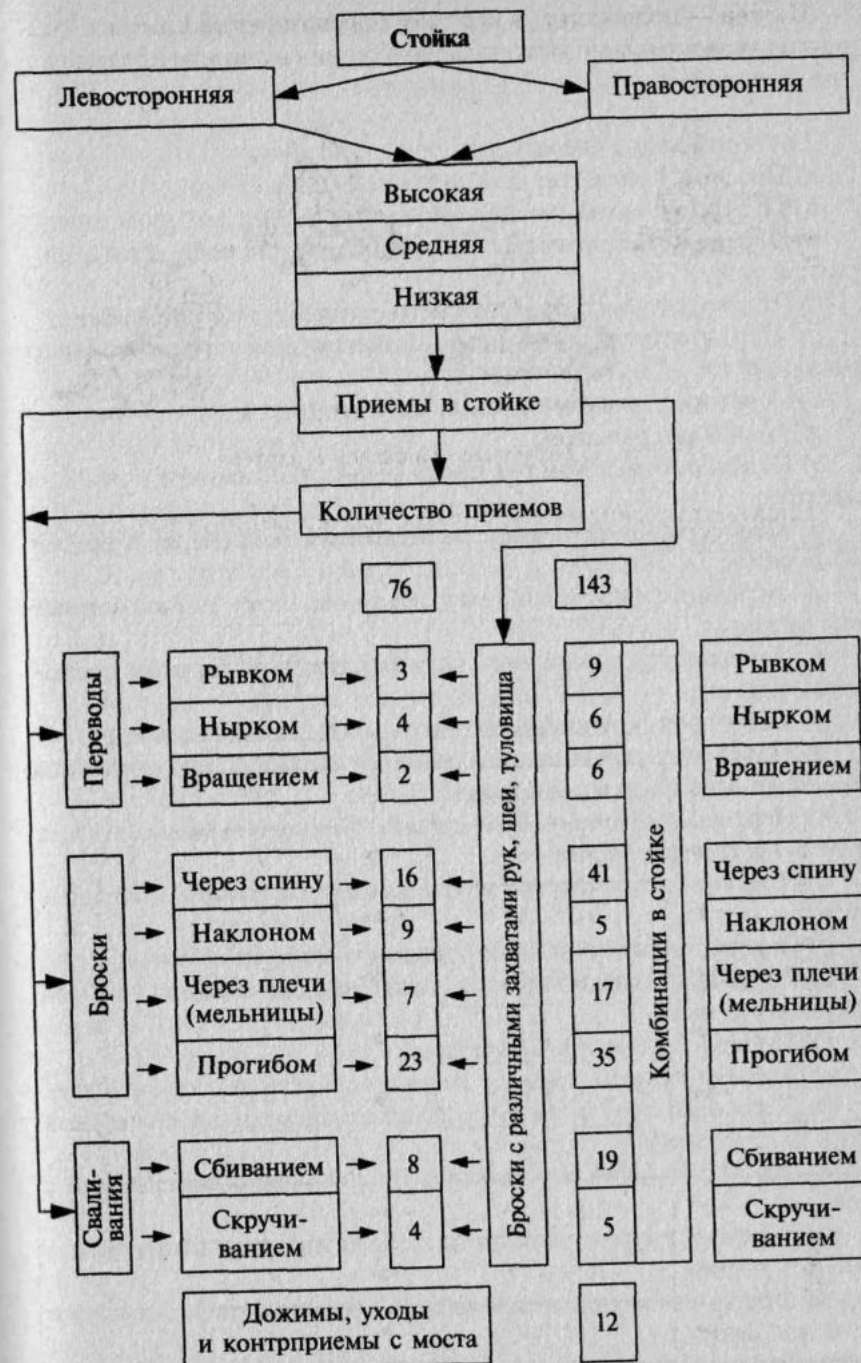


Рис. 3. Технические действия в стойке

Техника греко-римской борьбы в партере

Перевороты

1. Перевороты скручиванием:

- а) Переворот захватом дальней руки сзади—сбоку;
- б) Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу;
- в) Переворот захватом разноименной руки спереди—снизу (обратный ключ);
- г) Переворот захватом разноименного запястья сзади—сбоку;
- д) Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- е) Переворот захватом предплечья изнутри;
- ж) Переворот рычагом;
- з) Переворот захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе);
- и) Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой руки снизу;
- к) Переворот скручиванием с захватом сбоку разноименных рук за плечи;
- л) Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча);
- м) Переворот скручиванием обратным захватом туловища;
- н) Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного предплечья изнутри и подбородка;
- о) Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо;
- п) Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди—сбоку;
- р) Переворот скручиванием с захватом спереди за плечи;
- с) Переворот скручиванием с захватом дальнего плеча с шеей спереди—сбоку;
- т) Переворот рычагом через высед;
- у) Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеча;
- ф) Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча;
- х) Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча с шеей;
- ц) Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку шеи с дальним плечом;
- ч) Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки;
- ш) Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом дальней руки.

2. Перевороты забеганием:

- а) Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча;
- б) Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
- в) Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее);
- г) Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча);
- д) Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри;
- е) Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом;
- ж) Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе);
- з) Переворот забеганием с захватом предплечий изнутри (забеганием и перешагиванием);
- и) Переворот двумя ключами.

3. Перевороты переходом:

- а) Переворот переходом с ключом и захватом подбородка;
- б) Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

4. Перевороты перекатом:

- а) Переворот захватом шеи и туловища снизу.
- б) Переворот обратным захватом туловища.
- в) Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
- г) Переворот захватом туловища спереди.
- д) Переворот захватом шеи и туловища сверху.

5. Перевороты накатом (накаты):

- а) Накат захватом туловища;
- б) Накат захватом туловища с рукой;
- в) Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- г) Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;
- д) Накат с ключом и захватом туловища сверху.

6. Переводы прогибом:

- а) Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку;
- б) Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки;
- в) Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- г) Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу;
- д) Переворот прогибом с захватом на рычаг;
- е) Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Броски

1. Броски накатом:

- а) Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху;
- б) Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху;
- в) Бросок накатом с захватом туловища.

2. Броски прогибом:

- а) Бросок обратным захватом туловища;
- б) Бросок захватом туловища сзади;
- в) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди сверху;
- г) Бросок прогибом с захватом рук с головой спереди—сверху.

3. Броски через спину:

- а) Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища;
- б) Бросок через спину с захватом туловища;
- в) Бросок через спину с захватом сбоку плеча с шеей.

Захваты руки на ключ

1. Способы захвата руки на ключ и защиты от них:

- а) Захват руки на ключ одной руки сзади;
- б) Захват руки на ключ рукой спереди;
- в) Захват руки на ключ двумя руками сзади;
- г) Захват руки на ключ двумя руками сбоку;
- д) Захват руки на ключ с упором головой в плечо;
- е) Захват руки на ключ толчком противника в сторону;
- ж) Захват руки на ключ рывком за плечи;
- з) Захват руки на ключ с помощью рычага ближней руки.

2. Комбинации захватов руки на ключ:

- а) Захват руки на ключ при обратном захвате туловища;
- б) Захват руки на ключ при захвате шеи с плечом сбоку;
- в) Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки рычагом;
- г) Захват руки на ключ при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- д) Захват руки на ключ при захвате на рычаг;
- е) Захват руки на ключ при захвате шеи с плечом спереди.

Техника греко-римской борьбы в стойке

Переводы

1. Переводы рывком:

- а) Перевод рывком за руку;
- б) Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху;

в) Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

2. Переводы нырком:

- а) Перевод нырком с захватом шеи и туловища;
- б) Перевод нырком с захватом туловища;
- в) Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой;
- г) Перевод нырком с захватом туловища с рукой.

3. Переводы вращением (вертушки):

- а) Вертушка захватом руки сверху;
- б) Вертушка захватом руки снизу.

Броски

1. Броски через спину:

- а) Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи с различными способами подворота;
- б) Бросок через спину с захватом руки через плечо;
- в) Бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и туловища;
- г) Бросок через спину с захватом руки под плечо;
- д) Бросок через спину с захватом шеи с плечом;
- е) Бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу;
- ж) Бросок через спину с захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки;
- з) Бросок через спину с захватом рук сверху;
- и) Бросок через спину с захватом руки на плече;
- к) Бросок через спину с захватом шеи с плечом (в сторону, обратную захваченной руке);
- л) Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху);
- м) Бросок через спину с захватом запястий;
- н) Бросок через спину с захватом руки и другого плеча сверху;
- о) Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища (шеи);
- п) Бросок через спину с захватом плеча и шеи сверху;
- р) Бросок через спину с захватом рук с головой.

2. Броски наклоном:

- а) Бросок наклоном с захватом туловища;
- б) Бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
- в) Бросок наклоном с захватом руки и туловища;
- г) Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку;

- д) Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- е) Бросок наклоном с захватом шеи и туловища;
- ж) Бросок наклоном с захватом шеи сбоку и туловища;
- з) Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища;
- и) Бросок с захватом туловища с руками.

3. Броски через плечи (мельницы):

- а) Мельница с захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи);
- б) Мельница с захватом руки на шее и туловища;
- в) Мельница с захватом запястья и одноименного плеча изнутри;
- г) Мельница захватом запястья и другого плеча изнутри;
- д) Мельница обратным захватом запястий;
- е) Мельница захватом шеи с плечом сверху;
- ж) Мельница захватом шеи сверху и одноименного плеча.

4. Броски прогибом:

- а) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра);
- б) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с зашагиванием);
- в) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с зависом);
- г) Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом);
- д) Бросок прогибом с захватом туловища;
- е) Бросок прогибом с захватом рук сверху;
- ж) Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку);
- з) Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку;
- и) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху;
- к) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом;
- л) Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (сзади);
- м) Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- н) Бросок прогибом с захватом руки двумя руками;
- о) Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединяя руки в крючок;
- п) Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища;
- р) Бросок прогибом с захватом сверху одной руки за плечо, другой — под плечо;
- с) Бросок прогибом с захватом плеча сверху и шеи;

- т) Бросок прогибом с захватом шеи и туловища;
- у) Бросок прогибом с захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- ф) Бросок прогибом с захватом одноименной руки и шеи (подбородка);
- х) Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку—сверху;
- ц) Бросок прогибом с захватом сверху рук под плечи;
- ч) Бросок прогибом с захватом рук снизу;
- ш) Бросок прогибом с захватом предплечья изнутри и запястья своей руки;
- щ) Бросок прогибом с захватом туловища с руками.

5. Сваливания (сбиванием, скручиванием):

- а) Сбивание захватом руки и туловища;
- б) Сбивание захватом туловища;
- в) Сбивание захватом руки двумя руками;
- г) Сбивание захватом туловища с рукой;
- д) Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху);
- е) Сбивание захватом руки на шее и туловища;
- ж) Сбивание захватом шеи с плечом сверху;
- з) Сбивание захватом шеи и туловища спереди.

6. Скручивания:

- а) Скручивания захватом шеи с плечом;
- б) Скручивания захватом шеи сверху и руки у себя на шее;
- в) Скручивания захватом шеи сверху и разноименной руки снизу;
- г) Скручивания захватом рук с головой.

7. Дожимы. Уходы и контрприемы с уходом с моста:

- а) Дожим с захватом руки и шеи сбоку (с соединением рук и без соединения) сидя и лежа;
- б) Дожим с захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа);
- в) Дожим с захватом туловища с рукой сбоку (сидя, лежа);
- г) Дожим с захватом туловища сбоку (сидя, лежа);
- д) Дожим с захватом одноименного запястья и туловища сбоку;
- е) Дожим с захватом шеи с плечом спереди;
- ж) Дожим с захватом рук с головой спереди;
- з) Дожим с захватом одноименной руки и туловища спереди;
- и) Дожим с захватом одноименной руки спереди—сбоку;
- к) Дожим с захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику;
- л) Дожим с захватом рук сверху—сбоку (лежа, сидя);
- м) Дожим с захватом одноименных рук спереди—сбоку.

Примечание:

1. Программа изучения техники греко-римской борьбы и контрольные нормативы для студентов I курса основного отделения аналогична для начинающих отделения спортивного совершенствования.

2. Программа изучения техники греко-римской борьбы и контрольные нормативы II курса основного отделения подходят для спортсменов III спортивного разряда ОСС.

3. Программа изучения техники греко-римской борьбы и контрольные нормативы III, IV, V курсов основного отделения является ориентиром для спортсменов II разряда ОСС.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОФП И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОСС

I семестр

Теория: История развития греко-римской борьбы

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,9	13,7	13,5
Кросс 3000 м, мин	13,35	13,3	13,2
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	15	20
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	40	45	50
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	1	2	3
Прыжок с места, см	239	243	247

Специальная подготовка:

Выполнение коронного приема в партере.

Выполнение коронного приема в стойке.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Выполнение индивидуального плана подготовки спортсмена.

II семестр

Теория: Профилактика травматизма. Биомеханические основы техники и тактики

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,8	13,6	13,4
Кросс 3000 м, мин	13,3	13,25	13,19
Лыжные гонки (5 км), мин	25,0	24,0	23,0
Плавание 50 м, с	55,45	50,43	45,5
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	16	21
Отжимание в упоре, лежа, кол-во раз	45	50	55
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	2	3	4
Прыжок с места, см	240	245	250
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	15	20	25

Специальная подготовка:

Выполнение коронного приема в партере.

В партере выполнение переворота накатом в сопротивлении.

Выполнение броска прогибом с подставлением ноги.

Выполнение коронного приема в стойке.

Выполнение броска через спину с захватом руки и шеи.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

III семестр

Теория: Эволюция греко-римской борьбы (правил соревнований, техники, тактики)

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,7	13,4	13,3
Кросс 3000 м, мин	13,29	13,26	13,18
Прыжок с места, см	242	247	252
Подтягивание в висе, кол-во раз	12	17	22
Отжимание в упоре, лежа, кол-во раз	47	52	56
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	2	3	4
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	16	21	26

Специальная подготовка:

В партере выполнение двух коронных приемов. Выполнение двух коронных приемов в стойке. Прохождение врачебно-медицинского осмотра. Регулярное посещение учебно-тренировочных

занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Судейская практика.

IV семестр

Теория: Методы психологической подготовки к соревнованиям

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,6	13,3	13,2
Кросс 3000 м, мин	13,25	13,2	13,15
Лыжные гонки (5 км), мин	24,3	23,0	22,5
Плавание 50 м, с	55,3	50,2	45,0
Подтягивание в висе, кол-во раз	13	18	23
Отжимание в упоре, лежа, кол-во раз	48	54	58
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	2	3	5
Прыжок с места, см	243	248	253
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	17	22	27

Специальная подготовка:

В партере:

Выполнить в сопротивлении бросок с захватом туловища сзади, с обратным захватом туловища.

В стойке:

Броски через спину с различными захватами рук. Броски прогибом с зашагиванием и зависом.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

V семестр

Теория: Принципы построения тренировки

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,5	13,2	13,1
Кросс 3000 м, мин	13,2	13,15	13,1
Прыжок с места, см	245	250	255
Подтягивание в висе, кол-во раз	14	19	24
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	2	3	5
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	18	23	28
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	50	56	60

Специальная подготовка:

Выполнение бросков прогибом по выбору в течение 3 минут в определенном ритме (в левую и правую сторону).

Выполнение 15 бросков через спину в максимальном темпе по выбору (в левую и правую сторону).

Выполнение коронных приемов в стойке и партере в динамике (по 2).

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

VI семестр

Теория: Педагогический контроль на учебно-тренировочных сборах

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,4	13,1	13,0
Кросс 3000 м, мин	13,19	13,14	13,09
Лыжные гонки (5 км), мин	24,25	22,50	22,45
Плавание 50 м, с	55,25	50,15	44,55
Подтягивание в висе, кол-во раз	15	20	25
Отжимание в упоре, лежа, кол-во раз	51	57	61
Лазание по канату, ноги углом, кол-во раз	3	4	6
Прыжок с места, см	246	251	256
Отжимание в упоре, на брусьях, кол-во раз	19	24	29

Специальная подготовка:

Выполнение излюбленных приемов в стойке и партере, минимум по два раза.

В партере контактировать и защищаться при выполнении накатов, бросков захватом туловища сзади, обратным захватом туловища.

В стойке выполнение бросков через спину в комбинации с бросками прогибом.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

VII семестр

Теория: Снижение веса борца к соревнованиям

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,3	13,0	12,9
Кросс 3000 м, мин	13,18	13,13	13,08
Прыжок с места, см	247	252	257
Подтягивание в висе, кол-во раз	16	21	26
Лазание по канату с грузом 10 кг, кол-во раз	1	2	3
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	20	25	30
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	52	57	62

Специальная подготовка:

В партере выполнение переворотов, бросков накатом, прогибом, через спину с различными захватами рук, шеи, туловища. В стойке — переводы: рывком, нырком, вращением; броски: через спину, через плечи, прогибом с различными захватами рук, шеи, туловища.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

VIII семестр

Теория: Психологическая подготовка борцов

Контрольные нормативы по ОФП

	Удовл.	Хор.	Отл.
Бег 100 м, с	13,2	12,9	12,8
Кросс 3000 м, мин	13,10	13,05	13,0
Подтягивание в висе, кол-во раз	17	22	27
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	53	58	63
Лазание по канату с грузом 10 кг, кол-во раз	2	3	4
Прыжок с места, см	250	255	265
Отжимание в упоре на брусьях, кол-во раз	21	26	31

Специальная подготовка:

В партере выполнение двух коронных приемов.

В стойке владеть двумя коронными приемами.

Регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, участие в запланированных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Глава IV. ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

ОСНОВЫ ТАКТИКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Тактика борьбы — это наиболее целесообразное использование борцом своих технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях борцовского поединка.

Тактика должна быть гибкой и разнообразной. Тактика в борьбе складывается из трех основных разделов:

- тактика проведения отдельных технических действий;
- тактика ведения схватки;
- тактика участия в соревнованиях.

Все эти разделы тактики органически связаны между собой и дополняют друг друга.

Тактика проведения технических действий

Тактика проведения технических действий заключается в знании и умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, а также в умении создавать их, пользуясь различными способами подготовки.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки:

А. Благоприятные условия, когда противник защищается.

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в греко-римской борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом.

Б. Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника.

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредотачивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя.

Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке представляет ответную реакцию на поведение и действия соперников.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой («повторная атака», «двойной обман»).

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создавать их, пользуясь различными способами, лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляют своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям, особенностям конкретного противника и складывающейся ситуации в ходе схватки.

Тактика ведения схватки

Тактика проведения поединка во многом зависит от индивидуальных особенностей конкретного борца. Каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль борьбы.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую и оборонительную.

Наступательная тактика заключается в высокой активности борца. Наступательная тактика требует от борца отличной физической и психологической подготовленности, применения большого разнообразия технических средств, хитроумных тактических маневров. Можно выделить две ее разновидности:

- тактику непрерывных атак,
- тактику эпизодических атак (спуртов).

Иногда такой вид тактики называют натиском. Тотальный натиск в течение всей схватки могут осуществлять борцы, превосходящие соперника в специальной выносливости и уверенные в своем превосходстве.

Иногда натиск сочетается с прессингом. Цель прессинга — не дать сопернику осуществить надежный захват, по возможности утомить его.

Средства осуществления прессинга — энергичная деятельность, включающая рывки, толчки, продергивания, кратковременные блокировки (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук противника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с выведением из равновесия).

Прессинг часто применяют выносливые и сильные борцы против технических, но менее выносливых, чтобы не дать последним подготовиться и выполнить прием, утомить их. На не очень опытных судей подвергшийся прессингу борец производит впечатление пассивного, так как он не суетится, а стремится к захвату, который у него не получается. Этот борец получает предупреждение, рискует, выполняет прием без надежного захвата и проигрывает.

Контратакующая тактика заключается в том, что борец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего борцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать, особенно, когда атака плохо подготовлена.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что борец сосредотачивает все свое внимание на защите и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку.

Иногда такой тактики придерживаются хорошо знающие друг друга борцы, но при этом каждый из них подстерегает соперника, чтобы встретить его атаку контрприемом. Такое единоборство требует выдержки, уверенности и хорошей реакции. Однако следует иметь в виду, что в соответствии с новыми правилами, отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности расценивается как пассивность и наказывается предупреждением.

Современный уровень развития борьбы требует, чтобы каждый борец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их в соответствии с особенностями противника, своей подготовленности, конкретной обстановки в схватке и в соревнованиях.

Построение тактического плана схватки

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и психические способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и добиться лучшего результата в схватке, борцу необ-

ходимо заранее (до выхода на ковер) спланировать свои действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе.

План должен отражать основные моменты тактики ведения борьбы: цель схватки и основные пути и средства, которыми боец хочет добиться поставленной цели.

В тактическом плане намечается цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке.

Но план не должен быть догмой, ход поединка может сложиться не так, как боец рассчитывает. Поэтому при составлении тактического плана ведения поединка следует предвидеть вероятные варианты хода борьбы.

Планируя место и время решительных действий в схватке, следует иметь в виду, что боец, сумевший первым получить преимущество в выигрышных баллах, находится в более выгодном положении. Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть и от психических особенностей борца и его противника.

Если боец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

При определении времени выполнения решающих практических действий в схватке следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой борцом для данной схватки. Решительные действия, требующие плотного захвата, лучше планировать на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы их тактической подготовки, например, перевод в партер захватом туловища, легче выполнять, когда противник устал и вспотел. Поэтому проведение этих приемов следует наметить на вторую половину схватки.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактику, он достигает поставленной цели.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях — умелое использование возможностей борца для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

После взвешивания и жеребьевки боец получает сведения о количестве участников в своей весовой категории и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность определить приблизительно количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в соревнованиях; довольно точно узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, боец уточняет цель и задачи участия в соревнованиях и обдумывает план их реализации.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение своих вероятных соперников по турнирной таблице. Не менее важно предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также на знании уровня мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться в обстановке, рекомендуется вести таблицу хода соревнований.

Глава V. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Соревнование рассматривается как одно из действенных средств и методов отбора и подготовки спортсменов, стимулирования спортивной деятельности, максимальной реализации духовных и физических возможностей людей.

Соревнования по характеру проведения делятся на: личные; командные; лично-командные.

К личным относятся соревнования, в которых определяются места участников в каждой весовой категории. К командным — соревнования, в которых определяются места участвующих команд. К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются места отдельных участников и команд.

Соревнования проводятся по круговому способу и с выбыванием:

- при круговом способе каждая команда (участник) встречается с каждой командой (участником);
- при проведении соревнований с выбыванием после двух поражений, с разделением на подгруппы А и Б.

Общие вопросы организации соревнований по греко-римской борьбе начинаются с анализа спортивного календаря.

Спортивный календарь — это документ, определяющий сроки и систему проведения соревнований, как правило, в четырехлетнем цикле, а также на ближайший год. Календарь учитывает сроки проведения крупнейших мировых и региональных соревнований, проводимых Международной федерацией любительской спортивной борьбы (ФИЛА), с тем чтобы на внутренних соревнованиях мог быть произведен отбор сильнейших спортсменов для включения в национальную команду по греко-римской борьбе. В свою очередь, нижестоящие спортивные организации планируют свои соревнования в соответствии с этим календарем. Спортивный календарь помимо конкретных сроков содержит информацию о городе, спортивной базе, где будут проходить соревнования, об участвующих командах, количестве и квалификации участников и судей (иногородних и местных и главной судейской коллегии).

После ознакомления с календарем соревнований по греко-римской борьбе организаторы приступают к подготовке и проведению соревнований. Организация соревнований требует серьезной, тщательной и заблаговременной подготовки. Подготовка и проведение соревнований делятся на три периода:

подготовительный — продолжительность не менее 2—3 месяцев;

соревновательный — начинающийся за 2—3 дня до начала и охватывающий весь период соревнований;

заключительный — продолжающийся два-три дня после окончания соревнований.

Создается оргкомитет, который осуществляет подготовку соревнований. Количественный состав оргкомитета составляет 10—15 человек. Председатель оргкомитета назначает заместителей и распределяет обязанности.

Алгоритм подготовки соревнований включает три блока: организационное, финансовое и информационное обеспечение.

Организационное обеспечение предусматривает выбор базы, обеспечение судейского и спортивного оборудования; размещение участников, гостей и зрителей; обеспечение питанием; обеспечение транспортом; подготовку судей.

Финансовое обеспечение включает составление сметы проведения соревнований; получение бюджетного субсидирования, поиск спонсоров и меценатов; приобретение призов; изготовление спортивной атрибутики (вымпелов, значков, эмблем и др.); заключение договора с участниками торжественного открытия и закрытия; оплату аренды и дополнительной деятельности работников спорткомплекса.

Информационное обеспечение заключается в подготовке приказа, распоряжения проводящей организации; составлении и обсуждении плана подготовки; составлении положения о соревновании; согласовании с планами спорткомитетов; обеспечении рекламы; подготовке судейской комнаты и секретариата; изготовлении информационных стендов; обеспечении кино, фото, видеосъемки; организации награждения победителей (рис. 4).

Характер проведения соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревновании.

В Положении о соревнованиях указываются организационные основы соревнований (цели и задачи, время и место проведения и др.), в то время как правила соревнований регламентируют методику и технику проведения соревнований. Положение составляется на основании календарного плана проводящей организации, который согласован с вышестоящими спортивными организация-

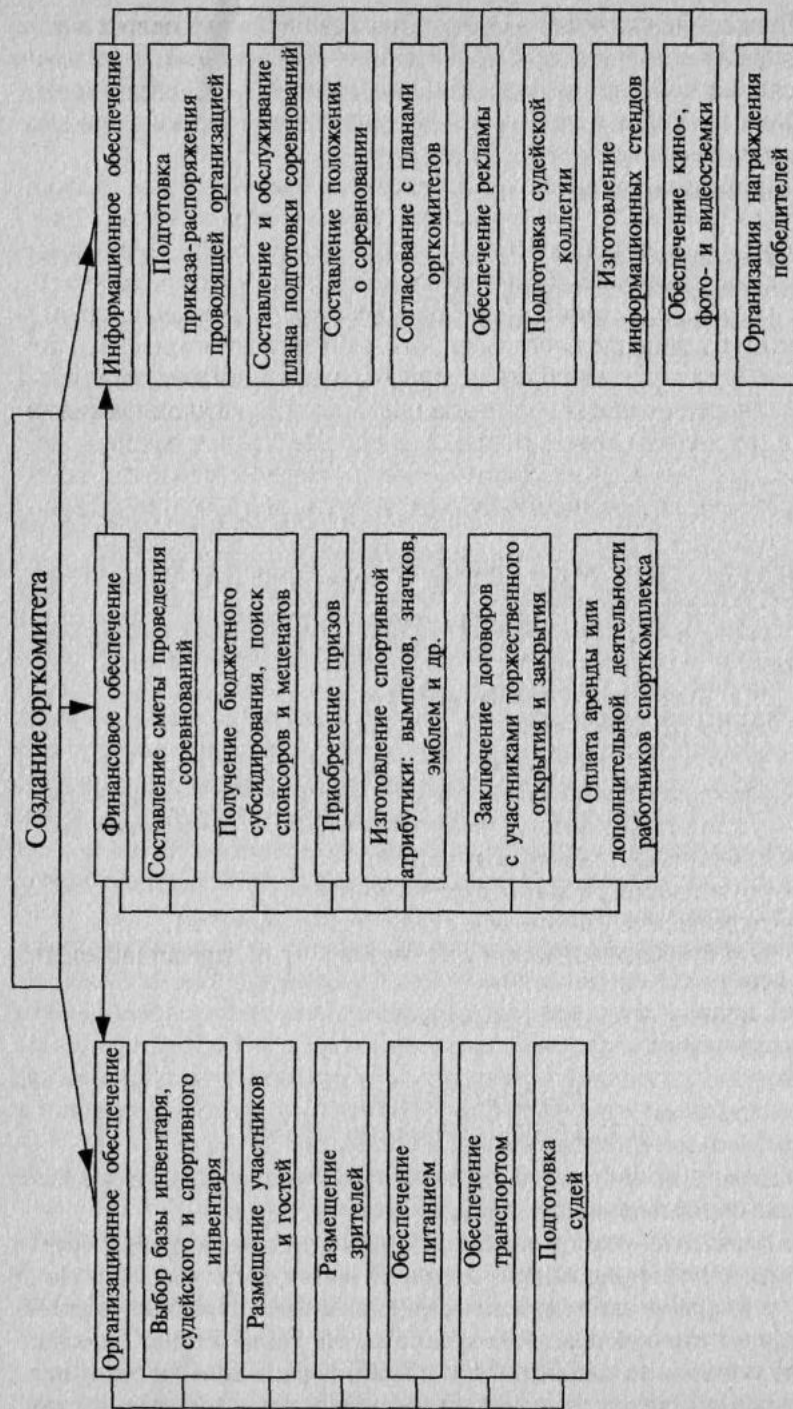


Рис. 4. Алгоритм подготовки соревнований

ми. Положение включает в себя следующие разделы: цели и задачи; время и место проведения; участники соревнований; программа; условия проведения; определение победителей; награждение победителей; сроки и место подачи заявок на участие в соревнованиях; условия приема и оплата расходов.

Организация, желающая участвовать в соревнованиях, должна представить в мандатную комиссию (секретариат) именную заявку в срок, указанный в Положении о соревнованиях. В заявке обязательно должна быть фамилия, имя, отчество каждого участника, год его рождения, пол, разряд, весовая категория, спортивное звание, принадлежность к спортивной организации, фамилия тренера. Заявка должна быть подписана руководителем организации и заверена печатью организации, а против каждой фамилии участника должна стоять подпись врача, заверенная печатью медицинского учреждения. В конце заявки врач должен указать число спортсменов, допущенных к соревнованиям и заверить это своей подписью и печатью.

В период подготовки и проведения соревнований, оргкомитет решает следующие вопросы:

- 1 — повышение компетентности организаторов проведения соревнований;
- 2 — финансирование соревнований;
- 3 — выбор и подготовка базы;
- 4 — организация качественного судейства;
- 5 — размещение и обеспечение комфортных условий зрителям;
- 6 — медицинское обслуживание и антидопинговый контроль;
- 7 — информационное обеспечение;
- 8 — организация рекламы соревнований;
- 9 — размещение участников, судей, представителей;
- 10 — организация питания участников, судей, представителей, зрителей;
- 11 — транспортное обслуживание.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ВУЗЕ

Системе организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе, присуща определенная специфика.

1. Контингент участников студенты, который в будущем будет руководителями производства, деятели науки, культуры, религии, государства, общественности, это будущий потенциал руководителей нашей страны. От их отношения и любви к виду спорта, соревнованиям по греко-римской борьбе будет зависеть будущее нашего вида спорта, так как в дальнейшем они как правило, яв-

ляются благодарными, знающими зрителями, спонсорами и меценатами.

2. Статус вуза — коммерческий или государственный. От статуса учебного заведения будет зависеть выделение финансовых средств на развитие греко-римской борьбы.

3. Наличие спортивного клуба, его юридические права и обязанности. В период рыночных экономических условий роль спортивного клуба значительно возрастает как главного финансового источника развития греко-римской борьбы.

4. Наличие спортивной базы для проведения учебно-тренировочных занятий, а также для проведения соревнований по греко-римской борьбе. Своя спортивная база в вузе положительно влияет на качество проведения соревнований. (Время выделяется удобное, нет посторонних людей, дольше сохраняется борцовский спортивный инвентарь).

5. Учебный процесс носит дискретный (прерывистый) характер, который образуется в результате экзаменационных сессий и каникул. Учитывая это, целесообразно планировать соревнования в период между экзаменационными сессиями.

6. Учебный процесс требует от студентов мобилизации максимальных умственных, физических, эмоциональных, психических способностей. Вышеизложенное является основанием, чтобы соревнования среди студентов проходили красочно, эмоционально, интересно, кроме определения победителей, они носили рекреационный, реабилитационный характер.

7. Возраст участников колеблется в широком диапазоне: от старших юношей (16—17 лет) на I курсе, молодежи (18—19—20 лет) до взрослых. Эта особенность осложняет проведение в связи с участием разных возрастных групп, т.к. борцы одной возрастной группы обладают разной физической подготовленностью и мотивацией.

8. Большой перепад в спортивном мастерстве участников соревнований, который образуется в результате осуществления работы в вузе по греко-римской борьбе на учебном (основном отделении) и на отделении спортивного совершенствования.

9. Малое количество участников в весовых категориях до 54 кг, 97 кг и 130 кг. Эта тенденция прослеживается на всех соревнованиях, и особенно выражена на вузовских.

10. Студенты учебных групп для участия в первенстве вуза, должны пройти по лестнице соревнований (I этап — первенство учебных групп, II этап — первенство потока, III этап — первенство факультета). Допускаются к первенству института победители I этапа и призеры II и III этапов.

11. Квалифицированные судьи неохотно идут судить вузовские соревнования, так как они для них являются непристижными и малооплачиваемыми.

12. На внутривузовские соревнования мало выделяется финансовых средств.

13. В некоторых весовых категориях ограничивается выполнение приемов в стойке и партере. Например: в стойке — броски прогибом; партере — броски прогибом с захватом туловища.

14. Не уделяется должного внимания качественной подготовке базы и информационному обеспечению.

15. Необходимо присутствие ректората, деканов факультета, ведущих кафедр, выдающихся спортсменов и общественных деятелей. Присутствие вышеуказанных лиц повышает престижность и значимость соревнований.

Мы указали не все особенности, а остановились на самых главных, учет которых положительно скажется на общем уровне проведения соревнований по греко-римской борьбе в вузе.

Глава VI. СУДЕЙСТВО В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

Правила соревнований в греко-римской борьбе (а также и в вольной борьбе) находятся в постоянном совершенствовании. Динамика их развития настолько стремительна, что спортсмены и их тренеры, а иногда и судьи не успевают адаптироваться к очередным изменениям пунктов правил.

В данном учебнике излагаются правила соревнований, обязательные с 1 января 2002 года для применения на всех международных и всероссийских соревнованиях.

Способы проведения соревнований

Соревнования проводятся по группам в 3 или 4 человека, без лидера серии, каждый против каждого следующим образом:

А. Выбывание по группам.

Составление пар борцов происходит жеребьевкой при взвешивании от меньшего к большему номеру, т. е. 1 против 2 и т. д., затем осуществляется распределение по группам.

Участники борются каждый против каждого в своей группе. Борец, получивший большее количество положительных очков, получает право на дальнейшее участие в соревнованиях. В случае равенства положительных очков у двух борцов, преимущества определяются с учетом следующих критериев:

- победа одного над другим;
- технические очки;
- предупреждения;
- замечания за пассивность;
- наименьшее время, потраченное на победы;
- превосходство очков за приемы.

При всех одинаковых показателях производится взвешивание и победитель определяется по наименьшему весу.

Когда в весовой категории взвесились 9—10 или 11 участников, то для составления идеальных пар к трем победителям нужен 4-й участник. Он определяется из трех участников, занявших вторые места в подгруппах. Из них составляется утешительная пульт

ча (подгруппа), где каждый борется против каждого. Победитель будет четвертым борцом полуфинала и помещается вниз таблицы.

Если борец получил травму и не может продолжать соревнования, ему определяется место в соответствии с результатами, полученными до выбывания. В дальнейшем пары не пересматриваются и противники выбывшего борца получают 4 положительных очка и считаются выигравшими схватку.

Б. Квалификационные туры

Когда определились победители каждой группы, иногда невозможно приступить к квалификационному туру с прямым выбыванием без получения идеального количества борцов — 4, 8, 16 для продолжения соревнований.

Составление пар этого тура проводят между борцами, стоящими во главе таблицы. Борцы, которые выбыли во время квалификационного тура, автоматически квалифицируются перед выбывшими из подгруппы. Они распределяются с учетом следующих критериев:

- классификационные очки;
- технические очки;
- предупреждения;
- замечания за пассивность;
- наименьшее время, потраченное на победы;
- превосходство очков за приемы.

При всех одинаковых показателях оба борца классифицируются на одно место.

В. Финалы

Финальные туры проводятся по олимпийской системе до тех пор, пока не останется только 2 не выбывших борца, которые и будут бороться за 1 и 2 места. Проигравшие полуфинал борются за 3 и 4 места.

Борцы, выбывшие во время финальных туров, классифицируются по положительным очкам своего тура выбывания. В случае равенства очков они распределяются по следующим критериям: технические очки, предупреждения, замечания за пассивность.

Взвешивание

Взвешивание всегда проходит накануне соревнований между 15 и 20 часами (по выбору организаторов). Продолжительность взвешивания — 30 минут. Опоздавшие на взвешивание к соревнованиям не допускаются.

Участники соревнований должны взвешиваться в борцовском трико (без обуви). Никаких допусков на трико не предусматрива-

ется. До конца процедуры взвешивания борцы имеют право, каждый в свою очередь, взвешиваться столько раз, сколько желают.

Для всех соревнований проводится одно взвешивание на каждую весовую категорию.

Для проведения взвешивания необходимо подготовить просторное помещение с наличием раздевалок, душевых, туалетных комнат, желательно иметь в помещении или рядом баню. Борцов каждой весовой категории лучше взвешивать на отдельных весах. Весы должны быть проверены и не различаться в показаниях.

Взвешивание проводит бригада судей в составе руководителя взвешивания, трех судей, секретаря и врача. При взвешивании на нескольких весах количество судей и секретарей увеличивается пропорционально количеству весов. Все судьи должны быть в судейской форме. Руководитель взвешивания подает сигнал (свисток) о начале и окончании взвешивания. Порядок проведения взвешивания и жеребьевки такой: борец, одетый в трико, предъявив документ с фотографией (в развернутом виде), с разрешения судьи становится на весы. Старший судья на весах произносит фамилию и вес спортсмена и, если вес соответствует данной весовой категории, предлагает борцу вытянуть жребий. Этот номер записывается в протокол взвешивания и хода соревнований, а так-

Весовые категории в вольной и греко-римской борьбе

Взрослые с 21 года	Юниоры 18—20 лет	Кадеты 16—17 лет	Юноши 14—15 лет	Младшие 12—13 лет
50—55	46—50	42—46	29—32	29—32
55—60	50—54	46—50	32—35	32—35
60—66	54—58	50—54	35—38	35—38
66—74	58—63	54—58	38—42	38—41
74—84	63—69	58—63	42—46	41—44
84—96	69—76	63—69	46—50	44—47
96—120	76—85	69—76	50—54	47—50
	85—130	76—85	54—59	50—54
		85—97	59—64	54—58
		Свыше 97	64—69	58—62
			69—75	62—66
			75—81	66—71
			81—87	71—76
			Свыше 87	76—85

7
8
10
14
14

ВСЕГО:

же в информационный протокол, помещенный для открытого обзора.

Положительные очки

Учитывая, что цель борьбы — победа на туше, международная федерация борьбы уточнила количество и значимость положительных очков, присуждаемых в конце каждой схватки:

Победа на туше — 4 очка победителю,
— 0 очков проигравшему.

Победа за явное преимущество (10 баллов) — 4 очка победителю,
— 0 очков проигравшему или 1 очко, если он получил технические баллы.

Победа по очкам — 3 очка победителю,
— 0 очков проигравшему или 1 очко, если он получил технические баллы.

Победа при дисквалификации — 4 очка победителю,
— 0 очков проигравшему.

Победа при отказе от схватки — 4 очка победителю,
— 0 очков проигравшему.

Победа при травме — 4 очка победителю,
— 0 очков проигравшему.

Права и обязанности участников

Участник обязан:

а) знать и строго соблюдать правила, положение о соревнованиях и программу;

б) быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;

в) выступать выбритым (или иметь многодневную бороду), с аккуратной прической, подстриженными ногтями, в опрятном костюме, не смазывать тело жирными, остропахнущими, клейкими веществами, а также растирками, вызывающими у соперника раздражение кожных покровов и слизистой оболочки;

г) до начала схватки насухо вытереть тело полотенцем;

д) перед схваткой и после нее обменяться рукопожатием с арбитром и соперником, после схватки — с секундантом соперника;

е) немедленно являться по вызову судейской коллегии;

ж) не покидать пределов борцовского ковра без разрешения арбитра поединка.

Участник имеет право:

- а) обращаться в судейскую коллегия через представителя или капитана своей команды;
- б) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на всех весах официального взвешивания;
- в) в классификационных соревнованиях выступать в своем разряде или на разряд выше.

Правила судейства

Схватку судят три человека: арбитр, боковой судья и руководитель ковра.

Длительность соревнований определяется Положением о соревнованиях, утвержденным соответствующей организацией. При этом необходимо руководствоваться следующими принципами:

- а) на всех личных турнирах международного и республиканского уровня соревнования в каждой весовой категории должны проводиться в 1—2 дня в зависимости от количества участников;
- б) общая продолжительность дневной и вечерней частей соревнований не должна превышать 8 часов;
- в) мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, борцы I и II спортивных разрядов в течение одного дня могут участвовать не более чем в 4 схватках, борцы III спортивного разряда, новички, не имеющие спортивного разряда (взрослые), юноши старшего и среднего возрастов — не более, чем в 3 схватках, юноши младшего возраста и подростки — не более чем в 2 схватках;
- г) перед каждой схваткой участники должны отдыхать не менее 30 минут.

Начало и конец схватки. Перед началом схватки борцы становятся на противоположных (по диагонали) углах ковра, обозначенных красным и синим цветом (красный угол слева от руководителя ковра). Арбитр приглашает их на середину ковра, проверяет готовность к схватке, после чего дает сигнал к ее началу.

Схватка заканчивается по гонгу или звуковому сигналу, а не по свистку арбитра.

По окончании схватки для объявления результата арбитр занимает место в центре ковра лицом к руководителю ковра, борцы становятся по обе стороны от арбитра (борец в красном трико слева от арбитра). После объявления результатов спортсмены и арбитр обмениваются рукопожатиями, спортсмены обмениваются рукопожатиями с тренером-секундантом соперника.

Участник, не явившийся на схватку в установленное правилами время, считается проигравшим и исключается из соревнований без определения занятого места. При этом борцу отводится 1 минута

30 секунд после официального вызова, делается 3 вызова с промежутком между ними в 30 секунд; и если в течение 30 секунд после третьего объявления борец не является на ковер, он дисквалифицируется и не получает никакого места.

Продолжительность схватки для мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I, II, III разрядов, спортсменов не имеющий разряда (взрослые — мужчины и женщины) и юниоры — 2 периода по 3 минуты, дополнительный период — 3 минуты.

Школьники и кадеты (мужчины и женщины) борются 2 периода по 2 минуты, дополнительный период — 2 минуты.

Перерыв между периодами для всех возрастных групп и разрядов длится 30 секунд.

Схватка начинается, прерывается и возобновляется по свистку. Борец не имеет права уходить с ковра без разрешения арбитра.

При получении травмы или из-за неопорядка в костюме борца схватка может прерываться, но не более чем на 2 минуты для каждого борца за все время поединка. На чемпионатах Европы и мира, если борец получает травму или кровоточащую рану, врач располагает возможностью обработки раны без ограничения времени.

Если схватка прерывается по указанным причинам для каждого борца несколько раз, то время, затраченное им на перерывы, суммируется и в общей сложности не должно превышать 2 минут.

Во время таких перерывов участник должен быть информирован о затраченном им времени через каждые 30 секунд. За 10 секунд до истечения 2 минут арбитр должен пригласить обоих борцов для продолжения схватки в центре ковра.

Во время таких перерывов борец и его тренер-секундант могут общаться друг с другом.

Если по истечении 2 минут борец не может продолжать прерванную схватку, ему засчитывается поражение.

Ни в коем случае борец не может прерывать схватку самостоятельно, принимая решение (когда он борется сверху в партере), продолжать борьбу в стойке или выходить за край ковра.

Оценка технических действий

Арбитр должен подождать окончания каждой ситуации, прежде чем присудить очки тому или другому борцу. Арбитр показывает очки, если боковой судья согласен, он поднимает диск соответствующего цвета и оценку (1, 2, 3 или 5 очков). В случае разногласий между боковым судьей и арбитром, руководитель ковра присоединяется к оценкам или бокового судьи или арбитра.

При констатации *туше* или оценивания приема в конце установленного времени схватки действителен только удар гонга (си-

рена), а не свисток арбитра. Туше засчитывается, если он закончен до удара гонга.

Технические очки за выполнение переворота накатом оцениваются в 2 балла при опасном положении и в 1 балл без опасного положения, но очки не присуждаются, если эти приемы повторяются несколько раз подряд без перерыва. Чтобы второй раз в одной схватке получить очки за этот прием, необходимо чтобы между их проведением атакующий борец получил 1 технический балл.

Однако, чтобы не нарушать динамику схватки и вдохновить борца для проведения других приемов, схватка не останавливается после наката и борец может выполнять его сколько угодно раз, чтобы подготовить новый прием или реализовать туше. Но только за первый накат ему присуждаются технические баллы.

В случае, если борец, проводящий переворот накатом, сам переходит в мгновенное туше (переход с одной лопатки на другую), его соперник получает 2 балла, независимо от того, получит атакующий 2 или 1 балл.

Действия борца во время схватки оценивают руководитель ковра, арбитр и боковой судья. При разногласии судей в оценке действия и при фиксации туше решение выносится большинством голосов судейской тройки по ходу схватки. Действия (приемы) в зависимости от их качества и амплитуды броска оцениваются в 1, 2, 3, 5 баллов.

Один балл присуждается за:

- а) перевод противника в партер или в положение лежа на животе;
- б) проведение приема, в результате которого противник не поставлен в опасное положение (неполноценный прием — атакующий оказался в положении лежа на боку, его плечи находятся в положении менее 90 градусов по отношению к площади ковра);
- в) прием, в результате которого противник оказывается в положении спиной к ковра и опирается на одну или обе вытянутые руки (на кисти рук);
- г) выход из положения нижнего в партере, или из положения лежа на животе, или из опасного положения наверх;
- д) уход противника за пределы ковра при активном захвате (уход от приема);
- е) прием, в результате которого атакующий борец, преследуя убегающего за ковер противника, переводит его в партер (в положение лежа на животе);
- ж) действие, когда атакующий борец, несмотря на запрещенные действия противника, проводит прием (оценка за прием + 1 балл);
- з) умышленный уход противника от захвата, бесконтактную борьбу (1 балл за убегание от контакта + предупреждение);

и) удержание в опасном положении в течение 5 секунд и более;

к) действие, когда борец, находящийся в партере снизу, в борьбе возвращается в стойку перед противником;

л) прием, выполненный с большой амплитудой, но не закончившийся приведением противника в опасное положение (атакуемый, перевернувшись в воздухе, оказывается на боку или на животе);

м) за прием, оцененный в 3 или 5 баллов, который выполнен с большой амплитудой так, чтобы атакуемый не касался ковра, добавляется поощрительный балл.

Два балла присуждаются за:

- а) прием при борьбе в партере, в результате которого противник попадает в опасное положение или касается лопатками ковра (туше);
- б) умышленный уход противника, находящегося в опасном положении, за пределы ковра;
- в) касание лопатками ковра противником, проводящим прием (автотуше);
- г) контратаку-накрывание и задержку противника в опасном положении;
- д) прием в стойке, в результате которого противник сначала оказывается на коленях или в положении сидя, а потом попадает в опасное положение;
- е) применение противником запрещенных действий, помешавших проведению приема.

Три балла присуждаются за:

- а) прием из стойки без большой амплитуды с немедленным приведением противника в опасное положение;
- б) прием с отрывом противника от поверхности ковра, без большой амплитуды, с немедленным приведением в опасное положение, даже если атакующий борец касается поверхности ковра одним или обоими коленями.

Примечание: если при выполнении приема из стойки атакуемый борец касается ковра рукой, но немедленно попадает в опасное положение, атакующему борцу также присуждается 3 балла.

Пять баллов присуждается за:

- а) все приемы, выполненные из стойки с большой амплитудой, с немедленным приведением атакуемого в опасное положение;
- б) прием, выполненный борцом из партера с отрывом противника от ковра, с большой амплитудой, с немедленным приведением в опасное положение.

Судьи отмечают очки, полученные за действия и броски, выполненные борцами, в специальной записке, по завершению и оценке каждого действия во время схватки.

Чтобы показать в протоколе, что схватка закончилась чистой победой на туше, баллы за действие, после которого последовало туше, обводятся кружком.

Чтобы показать в протоколе баллы, полученные за переворот накатом, эти баллы подчеркиваются.

За уход с ковра, уход от приема, отказ начать схватку, неправильный прием и грубость борец получает предупреждение, обозначаемое знаком «О». После каждого предупреждения «О» соперник автоматически получает одно или два технических очка, в зависимости от тяжести нарушения. За схватку может быть всего 3 предупреждения.

Замечание за пассивность помечается знаком «Р».

Перевод в партер засчитывается, если атакующий заставил противника встать на колени и опереться рукой или головой о ковер, стать на одно колено и опереться на руки или на руки и голову. При этом сам атакующий должен находиться сзади—сбоку от своего соперника, стоя на одном или обоих коленях.

Если в итоге атакующий борец оказался в партере в положении нижнего в результате неудачно проведенного приема, без усилий со стороны противника, то он не получает проигрышных баллов. Борьба продолжается в партере, при этом арбитр схватку не останавливает.

Повторный перевод в партер засчитывается только после того, как атакуемый борец, поднявшись из партера, повернется грудью к атакующему.

Туше засчитывается, когда борец прижимает своего противника лопатками на рабочей площади ковра (включая зону пассивности) и это фиксируется двумя из трех судей, обслуживающих схватку.

Арбитр ударяет рукой по ковра только после получения согласия бокового судьи или руководителя ковра и после этого дает свисток.

Борец, проявивший антиспортивное поведение, снимается с соревнований (дисквалифицируется).

Кроме туше, ухода или дисквалификации, схватка может быть остановлена до конца отведенного времени, если техническое превосходство одного борца над другим достигает 10 баллов.

Схватка не может быть прервана для объявления победителя по техническому превосходству, пока действие не будет завершено (мгновенная атака или контратака).

Руководитель ковра сообщает арбитру о наличии разницы в 10 баллов, арбитр объявляет победителя после получения согласия борца, имеющего преимущество.

Если к концу дополнительного 3-минутного периода схватки победитель еще не может быть объявлен, так как ни один из борцов не набрал 3 технических очков или оба борца имеют рав-

ный счет, то руководитель ковра проводит консультацию с боковым судьей и арбитром. На основании уже известных критериев (технические очки, предупреждения («О»), замечания за пассивность («Р»), общее впечатление) судейская бригада определяет победителя голосованием (2—1 или 3—0) и арбитр объявляет победителя. Таким образом, борец, который получил наибольшее количество технических очков или был более активен в схватке, объявляется победителем.

Обязательность команды «контакт»

Правило команды «контакт» реализуется, когда борцы не имеют после первого периода схватки технических очков (0:0). Это положение обязательно для всех возрастных категорий греко-римской, вольной и женской борьбы.

В начале второго периода борьбы арбитр просит борцов занять боевую позицию грудь к груди. Жребием определяют, кто из борцов первым выбирает захват (крест). По свистку арбитра начинается борьба.

Если один из борцов прерывает контакт (распускает захват), он получает предупреждение, а его соперник получает 1 балл и выбор позиции. Если же один из борцов отказывается от контакта, скомандованного арбитром, он получает предупреждение, а его соперник 2 технических балла (как один запрещенный прием, мешающий схватке).

Если два борца выходят в защитную зону ногой одновременно не распуская захват (крест) так, что судьи не могут определить, кто вышел первым, дается новая команда контакта в центре ковра. Выбор захвата (крест) теперь будет дан другому борцу.

Если подобная ситуация повторяется во второй раз, судейская бригада должна обязательно определить кто виноват и применить санкции (предупреждение, 1 балл и смена позиции захвата). Если при первом выходе за ковер судейская бригада может точно определить виновного борца, вышедшего первым, санкция применяется немедленно.

Правилами предусмотрено, что второй контакт может быть скомандован, если оба борца продолжают быть пассивными.

Определение пассивности

Пассивность отмечается, когда борец (или оба борца), в противоречие духу и концепции принципам борьбы, находясь в стойке или партере:

- не выполняет технических действий;
- парирует действия атакующего борца;

- принимает и долго сохраняет защитную стойку или положение низкого партера;
 - блокирует действия атакующего или с целью защиты долго удерживает руки соперника;
 - не предпринимает реальных попыток проведения технических действий;
 - с целью разрушения атакующих действий соперника срывается в положение нижнего;
 - уходит за пределы ковра или выталкивает своего соперника;
 - достигая сковывающего или активного захвата, не пытается провести прием, а длительное время удерживает соперника в этом положении или симулирует активность, распуская захват и снова добиваясь захвата;
 - постоянно отказывается от борьбы, симулируя болезнь, травму;
 - часто и необоснованно поправляет костюм;
 - находится в зоне пассивности, не проводит технических действий и не выходит из этой зоны;
 - выходит за пределы ковра при попытке соперника провести прием;
 - опирается головой, руками, ногами в тело противника, мешая проведению технических действий;
 - прилагает физические усилия только с целью нейтрализовать действия противника;
 - находясь в положении верхнего в партере, прекращает борьбу без свистка арбитра и поднимается в стойку или часто меняет захваты, направленные только на удержание противника внизу;
 - оказавшись за пределами ковра, не возвращается быстро и кратчайшим путем в центр ковра;
 - симулирует активность, демонстрируя борьбу в высокой открытой стойке с одновременным блокированием и нейтрализацией рук противника;
 - отказывается от требования арбитра войти в контакт с соперником;
 - опирается кистями рук в голову соперника для обеспечения большего сопротивления;
 - захватывает соперника одной рукой снизу под плечо, а другой блокирует ее или держит руку соперника двумя руками и т. п.
- Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра.* Находясь в «зоне пассивности» или на краю ковра, борец без свистка арбитра не должен прекращать борьбу.

Если борцы вошли в «зону пассивности» одной или двумя ногами, арбитр произносит: «Зона». При получении данной команды борцы обязаны переместиться в рабочую площадь ковра.

Все технические действия, начатые в рабочей площади ковра, оцениваются, где бы они ни закончились — в «зоне пассивности»

или за ковром. Делать удержание на мосту или дожимать противника на лопатки за ковром не разрешается.

Если борец, находясь в захвате в положении нижнего (в партере или на мосту), выйдет за ковер, борьба переводится в центр ковра в положении партера.

Если в результате проведения приема голова атакуемого находится на ковре, а туловище и ноги за ковром, опасное положение засчитывается. Удержание и дожимание соперника в таком положении разрешаются.

При выходе борца за пределы ковра одной ногой, схватка прерывается и возобновляется в центре ковра в стойке. Если атакуемый борец явно уходит от приема за пределы ковра и при этом атакующий все же заканчивает прием за ковром, техническое действие оценивается и атакуемому делается предупреждение.

Запрещенные приемы и неправильная борьба

Запрещается:

а) разговаривать между собой; касаться лица противника между бровей и линией рта; упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; зажимать рот, нос, препятствуя дыханию; удерживать пальцы рук и ног; нажимать на руку противника, когда она в положении за спиной согнута в локте под углом 90°; проводить противосуставные действия;

б) дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя, накатывать вперед, удерживая голову и шею противника двумя руками;

в) проводить переворот вперед с захватом шеи из-под плеч двумя руками;

г) нажимать на тело противника локтями и коленями, проводить приемы и захваты, грозящие повреждением, удушением или причиняющие боль; делать резкие и толчкообразные отгибания головы противника, проводить болевые приемы;

д) бросать перед собой противника, находящегося в вертикальном положении вниз головой. Проведение броска обратным захватом туловища разрешается только в сторону, при этом колено или другая часть тела атакующего должны коснуться ковра раньше, чем голова атакованного.

В греко-римской борьбе, кроме того, запрещается захватывать противника ниже пояса, сжимать ногами, проводить подножки, нажимы и другие подобные действия ногами, как в стойке, так и в партере.

Если при неправильном проведении приема борцом достигается преимущество, то оно должно быть аннулировано. Если при

неправильном проведении приема атакующий борец сам попадет в невыгодное положение, то поединок не останавливается.

Если атакующий, несмотря на запрещенные действия защищающегося борца, все же провел техническое действие, схватка не должна прерываться. Если при этом защищающийся не окажется на лопатках, ему делается предупреждение и, помимо оценки, полученной за прием, атакующий получает еще 1 балл.

Если борец, применив запрещенное действие, воспрепятствовал проведению приема, ему делается предупреждение, а атакующий получает 1, 2 или 3 балла в зависимости от того, какой прием ему помешали выполнить.

ПОДГОТОВКА И ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ СУДЕЙ

Подготовка судей осуществляется в различных формах.

Ведется подготовка новых судей из числа борцов-разрядников и спортсменов-активистов, живо интересующихся проблемами тренировки, подготовки и участия в соревнованиях своих товарищей. Они помогают организовать и провести соревновательные схватки в процессе тренировок и при проведении матчевых встреч внутри секции, между двумя коллективами. Затем эти судьи привлекаются для проведения соревнований среди начинающих борцов и при наличии опыта и необходимых знаний — для судейства более ответственных соревнований. Также организуется повышение квалификации судей, имеющих судейские категории.

Основные формы занятий, получившие наибольшее распространение в работе с судьями следующие:

- судейские конференции;
- учебно-методические семинары;
- краткосрочные семинары;
- инструктаж перед соревнованиями и судейство на них.

Независимо от форм занятий, все они, в конечном итоге, должны быть направлены на повышение знаний правил соревнований и выработку практических умений и навыков по организации и проведению соревнований по греко-римской борьбе с борцами различной квалификации.

Успешность проведения занятий с судьями определяется рядом организационных моментов: однородностью состава группы, квалификацией преподавателей, условиями и оснащенностью мест проведения занятий, тщательностью предварительной подготовки и т. п.

Судейские конференции — проводятся в виде докладов-сообщений по заранее обусловленной тематике с их последующим обсуждением. Подобная форма занятий позволяет проводить обмен мнени-

ниями среди специалистов по спортивной борьбе по основным проблемным вопросам правил соревнований и выработать единый подход к пониманию и правильному толкованию основных пунктов правил в свете современных требований.

Учебно-методические семинары — организуются комитетами по физической культуре и спорту и федерациями по конкретному виду борьбы при активном участии коллегии судей.

Семинар одинаково целесообразен и для начинающих, и для повышающих квалификацию судей. Он может быть проведен как без отрыва слушателей от работы или учебы, так и с отрывом. В процессе семинара могут быть использованы разработанные формы занятий: лекции-беседы, практико-методические занятия, учебная практика и зачетные занятия для проверки знаний слушателей.

Занятия по теоретическому разделу проводятся в форме живого изложения с конкретными примерами из судейской практики. Следует давать обоснование и разъяснение всех наиболее важных пунктов правил, подробнее разбирать изменения, которые внесены в последнее время. По окончании изложения того или иного раздела ведущий преподаватель отвечает на вопросы слушателей.

Проведение учебных занятий сопровождается демонстрацией учебных фильмов и видеофильмов по правилам соревнований и технике судейства.

В процессе практико-методических занятий происходит разбор случаев из судейской практики, анализ и оценка действий борцов в отдельные моменты схватки (в записи на видеомagneтoфoнe и в условиях специально организованного поединка).

Практика судейства проходит в процессе организации и проведения учебного соревнования или во время календарных спортивных соревнований. После окончания соревнований проводится анализ проведенных схваток и оценка деятельности судей по всем выполняемым функциям.

Оценку деятельности каждого судьи проводит комиссия, состоящая из работников комитета, коллегии судей и преподавателей семинара. Она суммируется с результатом зачета по теоретическому разделу правил.

Примерный план проведения учебно-методического семинара

1. Роль и задача судей в повышении мастерства борцов	— 1 ч
2. Организация и проведение спортивных соревнований	— 1 ч
3. Правила судейства, оценка пассивной борьбы	— 6—8 ч
4. Методика и техника судейства	— 6—8 ч
5. Практика судейства	— 8—10 ч
Всего:	— 22—28 ч

Краткосрочный семинар — форма работы с судьями, одинаково целесообразна как для начинающих, так и для повышающих квалификацию судей.

Подобный семинар состоит из нескольких теоретических и практических занятий по наиболее важным разделам судейской работы.

Примерный план проведения краткосрочного семинара

1. Борьба на краю ковра; результат схватки.
2. Замечания, предупреждения, оценка пассивной борьбы.
3. Практический разбор конкретных ситуаций, возникающих в ходе борцовских схваток.

Общее время работы — 2,5—3 часа.

Проведение краткосрочного семинара хорошо сочетается с проведением стажировки в реальных условиях соревнований. Стажировка начинающих судей проводится под руководством наиболее опытных судей. Стажеры должны получить практику выполнения всех функциональных обязанностей судьи — от момента проведения взвешивания до работы арбитром.

Краткосрочные семинары целесообразно проводить накануне соревнований.

Семинар-инструктаж перед соревнованием — является обязательным мероприятием при проведении соревнований любого масштаба. Его продолжительность определяется организаторами соревнования и главным судьей.

Основные задачи семинара

1. Организация судейской коллегии в единый, слаженный коллектив, хорошо понимающий цели и задачи данного соревнования и свою роль в его успешном проведении.

2. Качественное проведение соревнований при четком и объективном судействе.

Главный судья и организаторы проведения соревнований раскрывают Положение о соревнованиях, условия его проведения, укомплектовывают состав судейской коллегии.

Затем конкретно разбираются и уточняются наиболее спорные пункты правил, определяется степень требований и оценка ситуаций пассивной борьбы. Производится проверка судейской формы, оборудования и мест проведения соревнований. В случае необходимости проводится репетиция торжественного открытия соревнований.

Важным разделом повышения квалификации судей является организация зачетных испытаний. К ним допускаются судьи, прослушавшие соответствующие судейские семинары и получившие

требуемую практику судейской работы. В процессе испытаний проверяется теоретическая подготовка и практика судейства.

Зачетные испытания проводятся на специально организованных соревнованиях. Испытания должны приниматься специальной комиссией, создаваемой коллегией судей.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

Судейская коллегия назначается Федерацией борьбы и утверждается организацией, проводящей соревнования.

Качество проведения соревнований, четкость и объективность судейства во многом зависят от квалификации судей, поэтому персональному подбору судей следует уделять большое внимание. Количество судей зависит от масштаба и характера соревнований.

В судейскую коллегию входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, руководители ковров, арбитры, боковые судьи, судьи-секундометристы, технические секретари, судья-информатор, врач, комендант соревнований.

На крупных всероссийских соревнованиях, в отдельных случаях, организация, проводящая соревнования, может назначать жюри и 3—5 человек для участия в судействе и контроле за проведением соревнований.

Методика и техника судейства схватки на ковре

Методика судейства схватки по борьбе заключается в выборе наиболее адекватного способа применения пунктов правил при определении качества выполнения технических действий и определении победителя.

Выбор правильной методики судейства заключается в том, чтобы, не ограничивая инициативу борцов в проведении техникотактических действий, а, наоборот, поощряя их активность, дать им возможность провести схватку строго по правилам и, пользуясь существующей системой оценки действий и приемов, справедливо выявить победителя.

Методика судейства определяется функциональными обязанностями судьи, условиями проведения соревнований и зависит от знаний правил как судьями, так и борцами.

Под техникой судейства следует понимать сумму технических приемов, применяемых судьями во время выполнения обязанностей арбитра, бокового судьи, руководителя ковра и др. (использование свистка, жестов, всех видов сигнализации и др.).

Технические действия борцов оценивает арбитр, боковой судья и руководитель ковра. При разногласии судей в оценке техниче-

ких действий и при фиксации туше решение выносится большинством голосов судейской тройки по ходу схватки.

Чтобы хорошо судить соревнования, судье надо в совершенстве знать правила и уметь творчески их применять в сложной обстановке схватки.

Именно поэтому арбитром назначается наиболее опытный судья, умеющий грамотно руководить ходом схватки и вести ее в полном соответствии с современными правилами.

Во время схватки арбитр передвигается по ковру примерно в районе «зоны пассивности» в непосредственной близости от борющихся так, чтобы было удобно наблюдать за действиями борцов и в то же время не мешая боковому судье, руководителю ковра и зрителям наблюдать за выполнением технических действий каждым из борцов.

Если возникает необходимость, арбитр может приблизиться к борцам вплотную, занять положение в центре ковра, за ковром или пересечь его в любом направлении. Он должен, в случае необходимости, легко и быстро нагнуться, присесть, опуститься на колени и даже лечь. Современная трактовка поведения арбитра на ковре предусматривает наличие хорошей физической подготовленности и определенной тренировки.

Арбитр не должен торопиться и суетиться, ему необходимо правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от осознанных и грубых, которые могут влиять на ход схватки.

Судья на ковре должен видеть обоих борцов, предугадывать исход их действий и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Незначительные нарушения можно исправить, не останавливая схватки (поправить захват, положение руки и др.). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца.

Арбитр во время схватки обязан внимательно следить за сигналами бокового судьи и в соответствии с правилами четко на них реагировать.

В течение всей схватки арбитр должен своевременно применять разрешенные правилами средства (свисток, жесты и команды голосом) для того, чтобы борцы вели действительно активную и целеустремленную борьбу.

В настоящее время судейской комиссией ФИЛА утверждены речевые команды, направленные на стимулирование активной борьбы и рекомендованные для практической реализации на соревнованиях любого уровня.

Если борцы вошли в «зону пассивности» одной или двумя ногами, арбитр произносит громко слово «зона» («зон»). Если борцы

находятся в «зоне пассивности» и не пытаются проводить технические действия, арбитр останавливает схватку и определяет пассивного борца (борцов).

Когда схватка проводится без активных технических действий, то арбитр по ряду критериев определяет действительно пассивного борца и громко объявляет «пассив блю» (пассивен борец в синем трико) или «пассив руж» (борец в красном трико).

В том случае, когда борцы находятся в обоюдном закрытом захвате и не делают попыток проведения приема, или это относится лишь к одному борцу, арбитр должен произнести слово «опен» (откройся). После этой команды борец (борцы) должен изменить свою позицию и вести более открытую борьбу.

Если борцы ведут пассивную борьбу и не идут в захват, арбитр произносит команды «контакт» или «аксьон» (действие). Этими командами арбитр призывает борца (борцов) к ведению активных технических действий в тесном контакте.

При борьбе в партере, когда нижний борец проявляет стремление к уходу за пределы ковра, арбитр занимает место перед борцами, ударяет рукой по ковру, произнося в это же время команду «плас» (место), призывает борцов не уходить за пределы площади ковра.

Все эти команды арбитр должен произносить громко и четко без остановки схватки.

Правилами предусмотрено, что только по свистку арбитра начинается, прерывается и оканчивается схватка борцов. Свистком судья на ковре регулирует ход поединка. Правильно и своевременно поданным свистком помогает борцам организованно проводить схватку, избегать нарушений правил и гарантирует их от возможных повреждений.

В руках опытного судьи свисток не только фиксирует отдельные положения борцов в схватке, но и предупреждает различные нарушения правил. Пользоваться свистком весьма не просто. Начинаящие судьи часто преждевременно подают сигнал или прибегают к его помощи тогда, когда ситуация на ковре изменилась и надобность в нем отпала. Несвоевременно поданный сигнал вызывает обоснованные претензии к судейству.

Звук свистка должен быть громким, требовательным и убедительным, утверждающим правильность действий судьи.

Кроме речевых команд и сигналов свистка арбитр для руководства действиями борцов широко использует обусловленные правилами жесты.

Они используются:

- а) для оценки технических действий;
- б) для определения пассивного борца;
- в) для взаимодействия с судьей-хронометристом и консультацией с руководителем ковра или боковым судьей;

г) для информации зрителей и участников (выходы на ковер, неправильные захваты и др.);

д) для определения победителя.

Свистком легко остановить схватку, но объяснить почему это сделано, не всегда возможно. Объяснение нарушения производится жестами: на них уходит мало времени, а характер нарушения, допущенный борцом, становится понятнее.

В качестве примера приводятся некоторые из них:

1. Представление борцов. Арбитр находится на углу ковра, слева от судейского стола, лицом к центру ковра. Жестом вытянутой левой руки указывает вначале на борца в красном трико, затем правой рукой указывает на борца в синем трико.

2. Объявление предупреждения за пассивность. Арбитр свистком останавливает схватку, поднимает вверх руку с цветом нарукавника, соответствующего цвету трико борца, в пользу которого сделано предупреждение, другой рукой он касается плеча борца, нарушившего правила. Затем жестом демонстрирует в чем заключается его пассивность.

3. Решение судей: победил борец в красном (синем) трико. Рукой с повязкой, соответствующей цвету трико победившего борца, арбитр поднимает руку победителя вверх; другой рукой опускает руку побежденного борца. Жест повторяется дважды, вначале лицом к руководителю ковра, затем в противоположную сторону — к зрителям.

Обучение правильному выполнению жестов производится на практических занятиях во время проведения судейских семинаров и курсов.

Боковой судья пользуется предусмотренной правилами системой оценок и учета действий борцов, отражая свои наблюдения и выводы в судейской записке.

Судья начинает свою работу с момента получения судейской записки на очередную пару борцов. Заняв судейский столик, судья проверяет работу сигнализации, записывает в судейскую записку фамилию судьи на ковре и свою собственную, затем распи-сывается. Своевременное выполнение этих формальностей упорядочит всю дальнейшую работу судьи.

В ходе схватки боковой судья четко и своевременно реагирует на все действия борцов. При проведении технического действия судья поднимает цветной диск или включает световой сигнал, соответствующий цвету трико атакующего борца, с указанием оценки за выполненное действие.

В случае пассивной борьбы боковой судья поднимает цветной диск или включает световую сигнализацию, соответствующую цвету трико провинившегося борца.

После окончания схватки боковой судья подсчитывает количество технических баллов у каждого борца, отмечает победителя схватки.

Оценка деятельности судьи

Как для самого судьи, так и для судейской коллегии весьма важна оценка деятельности судьи на соревнованиях и его личных качеств.

В настоящее время зарекомендовала себя практика оценки деятельности судьи по 100 балльной системе (табл. 3).

Таблица 3

Оценка работы судей по борьбе

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Судейская категория	Оценка технических действий (30 бал.)	Определение пассивности (30 бал.)	Подвижность, контакт с судьями, реакция на броски, жесты (30 бал.)	Внешний вид (10 бал.)	Сумма баллов	Оценка
1	Алексеев Лев Иванович	р.к.	25	26	24	8	83	4
2	Троев Иван Степанович	м.к.	28	29	27	9	93	5
3	Неробеев Михаил Георгиевич	м.к.	30	30	30	10	100	5

В оценку технических действий входит (30 баллов):

а) четкий и своевременный показ технических действий — 5 баллов;

б) безошибочная оценка — 20 баллов;

в) согласованность действий — 5 баллов.

Умение правильно и своевременно определить пассивное поведение борца в процессе схватки оценивается в 30 баллов и они распределяются следующим образом:

а) своевременность замечания — 10 баллов;

б) правильность определения пассивности — 10 баллов;

- в) правильность объяснения на языке жестов — 5 баллов;
- г) согласованность в определении пассивности — 5 баллов.

Весьма важным разделом деятельности судьи, оцениваемым в 30 баллов, является его подвижность на ковре. Умение правильно выбора места, контакт с судьями, реакция на броски, чёткая и понятная жестикация.

Этот раздел деятельности судьи оценивается по следующим позициям:

- а) четкое владение жестами — 5 баллов;
- б) соответствие жестов ситуации — 5 баллов;
- в) умение хорошо видеть ковёр и судей — 5 баллов;
- г) правильный выбор места своего нахождения, хорошая видимость действий борцов — 5 баллов;
- д) своевременность занятия позиции для лучшего видения окончания технического действия — 10 баллов.

Внешний вид судьи, соответствие его формы требованиям правил оценивается в 10 баллов. Наличие компонентов, составляющих форму, и их качество оцениваются следующим образом:

- а) вид брюк — 2 балла;
- б) вид рубашки — 2 балла;
- в) вид обуви — 1,5 балла;
- г) вид носок — 1,5 балла;
- д) вид пояса, эмблемы — 2 балла.

Общая оценка состоит из суммы отдельных показателей.

Градация оценок следующая:

- 91 балл и выше — 5 (отлично);
- 81—90 баллов — 4 (хорошо);
- 75—80 баллов — 3 (удовлетворительно);
- менее 75 баллов — плохо.

В процессе соревнований руководитель ковra ежедневно оценивает работу каждого судьи и оценки сдаёт на утверждение главному судье.

Особенности восприятия действий спортсмена со стороны судьи

С началом выхода борца на ковер вся его деятельность и манера поведения находятся под внимательным наблюдением всей судейской бригады.

В соответствии с духом современной трактовки правил активная борьба с использованием широкого арсенала технических действий находит понимание у судей. Пассивная жесткая борьба, создание длительных пауз, частые выходы в «зону пассивности» или за пределы ковra вызывают определенную негативную реакцию у

судей и в подобных ситуациях борец наказывается замечаниями, предупреждениями и может быть дисквалифицирован.

К сожалению, действия борцов и их поведение в период борцовской схватки на различных соревнованиях отдельными судьями оцениваются не всегда одинаково. Правильность оценки зависит как от опыта судьи, так и от знания правил, которые в последнее время претерпели очень много изменений.

Каждый борец, выходящий на ковер, должен четко представлять себе те ситуации, когда его действия могут быть оценены судьей не так, как он предполагает.

Часто спорная ситуация возникает при борьбе на краю ковra. Один из борцов без плотного захвата пытается вытолкнуть своего соперника за пределы ковra, чтобы таким образом получить преимущество, т.к. другому борцу будет сделано предупреждение.

И действительно, иногда так и происходит — за выход за пределы ковra такому борцу может быть объявлено предупреждение.

Опытный судья к оценке ситуации подходит более осознанно. Если выход за ковер является следствием защиты от активного атакующего действия, то наказание предупреждением вполне справедливо. Если же выход за ковер происходит в результате выталкивания со стороны соперника, и такие действия им предпринимаются неоднократно, то арбитр имеет полное право объявить такому борцу предупреждение за выталкивание с ковra.

В современной борьбе переворот накатом стал основным техническим действием при борьбе в партере. Многие борцы выполняют его, зарабатывая 1 или 2 балла, а если захват прочный, то повторяют его выполнение несколько раз. И лишь некоторые из атакующих борцов при выполнении данного приема используют положение моста для защиты собственных лопаток.

Многие арбитры основное внимание обращают на положение атакованного борца, чтобы не ошибаться при определении оценки за выполненное действие. И после завершения приема показывают оценку за его выполнение. Очень часто при этом не обращается внимание на положение атакующего.

С учетом современной трактовки правил, если атакующий борец выполняет переворот накатом и сам при этом касается лопатками ковra, то оценка 2:2. Если, не меняя захвата, он выполняет повторное действие, то за касание лопатками 2 балла получает атакованный борец, а атакующий остается без выигрышных баллов. И таких ситуаций в борьбе много.

Глава VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БОРЦОВ

Функциональное обеспечение двигательной деятельности борцов

Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе важное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств или двигательных способностей (качественных психо-моторных характеристик спортсмена).

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом укрепления здоровья, формирования телосложения и с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обуславливают друг друга.

Специалисты до сих пор не пришли к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Поэтому в этом пособии рассмотрены подходы, широко используемые отечественной школой подготовки спортсменов, выделяющие пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость (координация). В последние годы качества силы и быстроты иногда объединяются в скоростно-силовую подготовленность.

Физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. Но учитывая современные тенденции спортивной борьбы, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к развитию силовой выносливости спортсменов.

Стремясь продемонстрировать высокую активность на протяжении шести минут, а часто девяти минут практически непрерывного единоборства, преодолевая силовое сопротивление соперника, борец должен на фоне возрастающего утомления выполнять разнообразные технико-тактические действия. Поэтому тренер постоянно совершенствует разнообразные физические качества борца, обуславливающие создание той функциональной базы, которая позволит ему овладеть надежной и эффективной техникой и тактикой борьбы.

Вместе с тем необходимо помнить, что двигательный потенциал — это совокупность качеств, поэтому борцу необходимо оптимальное сочетание всех двигательных качеств, но особое внимание необходимо уделить совершенствованию тех из них, которые развиты сильнее.

Физическую подготовку разделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). В процессе одного большого цикла тренировки сначала используются средства ОФП (для создания фундамента физической подготовки), затем на ее основе проводится СФП, на базе которой происходит дальнейшее повышение двигательных способностей спортсмена.

Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, его телосложение, организм спортсмена становится совершеннее. А чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии отдельных двигательных качеств. Необходимо учитывать важнейшую роль в ОФП упражнений, тотальных по своему воздействию (например, продолжительный бег, лыжные прогулки, гребля и т. п.), проводимых на свежем воздухе и заставляющих более активно работать все органы и системы человека. С помощью упражнений, оказывающих более локальное влияние, укрепляют отдельные звенья организма. Особенно важно через использование средств ОФП укрепить «слабые места» в организме, повысить функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида борьбы. Функция СФП заключается не только в развитии специальных физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида борьбы двигательном режиме с целью активизации процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности.

Индивидуализация физической подготовки борцов направлена на:

- расширение функциональных возможностей организма;
- содействие полному проявлению и развитию природных двигательных способностей;
- целенаправленное развитие специальных физических качеств;
- выработку навыков преодоления противодействия соперника при выполнении технико-тактических действий;
- совершенствование способности к наиболее полной реализации своего потенциала в структуре излюбленных (коронных) приемов;

— экономизацию выполнения двигательных действий.

В процессе развития двигательных качеств одновременно совершенствуется техника и тактика спортсмена, его волевые и специальные психические способности.

Силовая подготовка борца

В силовой подготовке борцов можно выделить два основных направления:

- всестороннее развитие силовых способностей, обеспечивающее необходимый уровень двигательной деятельности и являющееся предпосылкой эффективной специализированной тренировки в борьбе;
- развитие специфических силовых способностей, соответствующих требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе.

Развитие силы мышц происходит только тогда, когда в них систематически развивается значительное, близкое к максимальному, напряжение. Создавать такое напряжение в мышце можно различными способами: путем выполнения движений с преодолением внешних отягощений, упражнений с сопротивлением, с поглощением кинетической энергии движения снаряда или частей собственного тела, воздействием электрическим раздражителем (электростимуляционная тренировка) и др.

При использовании средств силовой подготовки необходимо учитывать, что:

- тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства;
- применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему функциональному состоянию организма спортсмена;
- следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства;
- тренирующий эффект комплекса средств определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их временным интервалом.

Совершенствование силовых возможностей спортсменов строится, во-первых, на создании в мышцах всевозрастающих напряжений и, во-вторых, на использовании принципа «сопряженного воздействия», т. е. в стремлении добиться структурного и функционального соответствия используемых силовых упражнений и соревновательных движений.

В спортивной литературе встречается много методов силовой подготовки. Среди них наиболее удачной является следующая классификация методов развития силы:

1. Динамические методы:

а) метод повторных упражнений — упражнения повторяются на одном уровне усилий: величина усилий 50—60% от максимального; число повторений в одном подходе 20—30; число подходов 5—6; отдых между ними 1—2 минуты;

б) метод постепенно возрастающих отягощений: повторение упражнения со сменой уровня усилий; величина усилий 50—80% от максимального; число повторений в подходе 5—15; число подходов 3—5; отдых 2—3 минуты;

в) метод больших и максимальных усилий: воспитывается способность проявлять наибольшую силу. Упражнения повторяются с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе, величина усилий 80—95% от максимального; число повторений в подходе 1—3; число подходов 2—4; отдых — 3—5 минут.

2. Ударный метод развития силы.

Идея ударного метода развития взрывной силы и реактивной способности мышц заключается в стимулировании мышц ударным растягиванием, предшествующим активному усилию. То есть под упражнениями ударного характера подразумеваются упражнения, для которых свойственен быстрый переход от уступающей работы мышц к преодолевающей.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но в то же время достаточным, чтобы создать в мышцах ударное напряжение. Поэтому стартовая поза должна соответствовать избранному виду борьбы (определенная стойка, позы при борьбе в партере).

3. Ударной тренировке должна предшествовать хорошая разминка с интенсивной проработкой рабочих групп мышц.

4. Дозировка ударного упражнения не должна превышать 5—8 движений в одной серии. Точная дозировка определяется и уровнем подготовленности занимающихся.

В исследованиях, выполненных известными специалистами на борцах, доказано, что путем активного влияния на ход развития взрывной силы можно добиться существенных положительных сдвигов в более сжатые сроки.

Упражнения со значительными отягощениями (60—90%) способствуют повышению абсолютной силы и способствуют развитию взрывной силы.

Упражнения с малыми отягощениями (30% от максимума) при сохранении специфической структуры движения дают возможность совершенствовать технические приемы и их элементы с более высокой скоростью, чем соревновательная, что хорошо стимулирует развитие скоростного компонента взрывной силы.

При использовании соревновательных отягощений наряду с развитием взрывной силы совершенствуются и технические действия, поскольку в этих упражнениях сохраняется внешняя и внутренняя структура приема.

3. Изометрический метод развития силы.

Применяется в большей степени для развития абсолютной силы, когда не требуется быстрого развития мышечного напряжения (удержание соперника). Изометрический метод развития силы используется в сочетании с динамическим.

С помощью изометрических (статических) упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы. В процессе борьбы статические позы, удержания встречаются достаточно часто (удержание на мосту, захват и удержание руки и др.).

При выполнении изометрических упражнений необходимо иметь в виду, что наибольшее увеличение силы достигается в том случае, если максимальное напряжение удерживается 5—6 секунд. При этом рекомендуется плавно (около 1,5—2 секунд) наращивать усилия и снижать их.

4. Развитие силы по методу круговой тренировки.

Метод круговой тренировки получил широкое распространение в подготовке борцов. Суть метода заключается в том, что по правилу последовательного воздействия (по станциям) подбирается ряд упражнений, которые выполняют серийно по типу циклической непрерывной или интервальной работы.

В комплекс средств круговой тренировки включают физические упражнения общего, специального или смешанного воздействия. Метод может быть использован как для развития и совершенствования отдельных физических качеств, так и для их комплексного развития. Круговая тренировка может проводиться на всех этапах годового цикла. Ее содержание и формы проведения, естественно, меняются. На первых этапах подготовки она имеет преимущественно общеподготовительный характер, на последующих более выраженную специально-подготовительную, а затем и «поддерживающую» направленность.

5. Нетрадиционные методы развития силы.

К ним можно отнести:

А) Метод электростимуляционной тренировки. Установлено, что сила сокращения, развиваемая мышцами под воздействием электрического тока, может превышать максимальную произволь-

ную силу этих мышц. Электрическое раздражение задается токами звуковой частоты, которые безболезненны и хорошо переносятся спортсменами. Прирост силы под воздействием электростимуляции значителен, особенно на начальных этапах использования метода, и превышает эффект традиционных методов развития силы.

Б) Метод предварительного пассивного растяжения мышц. Суть его в том, что непосредственно перед силовой работой мышцы подвергаются различным способам растягивания. Установлено, что такое предварительное растяжение мышц позволяет получить не только срочный, но и отложенный тренировочный эффект.

В) Метод безнагрузочного напряжения (т. е. игра мышцами за счет волевых усилий). В практике спорта применяется широко, т. к. позволяет стимулировать напряжение определенных групп мышц, когда отсутствует возможность выполнения упражнений с отягощениями. Этот метод используется также и в лечебной физкультуре в целях реабилитации.

Проявление мышечной силы зависит от многих факторов:

1. Личностно-психические возможности человека, которые обуславливают реальную готовность к интенсивным мышечным напряжениям, в том числе эмоциональные и волевые факторы, способствующие максимальной мобилизации функциональных возможностей двигательного аппарата на преодоление препятствий действию.

2. Факторы, обусловленные влиянием центральной нервной системы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом и других влияниях на функции мышц.

В мышцах, где межмышечная и внутримышечная координация налажена хорошо, в одномоментное сокращение включается больше двигательных единиц.

3. Собственно мышечные факторы, определяющие физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относятся сократительные свойства мышц (зависящие, в частности, от соотношения белых, относительно быстро сокращающихся, и красных, относительно медленно сокращающихся ферментов мышечного сокращения), физиологический поперечник и масса мышц, а также качество межмышечной координации.

На прирост силы спортсмена влияют следующие основные педагогические факторы:

- объем нагрузки;
- быстрота выполнения силовых упражнений;
- величина и характер отдыха;
- количество упражнений в подходе;

- количество подходов;
- организованность и трудолюбие спортсмена;
- волевая подготовка спортсмена;
- количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном);
- систематическое, планомерное и обоснованное использование силовых упражнений;
- разнообразие комплексов силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация развития силы).

Оценить силовую подготовленность борцов можно с помощью тестов, а также с помощью различных инструментальных устройств, например, таких:

1. Динамометры (кистевой и становой).
2. Полидинамометры (позволяют регистрировать силу определенных групп мышц).
3. Тензодинамометры (позволяют регистрировать силовые и временные показатели, реакцию опоры, ускорения и т. п.).

Скоростная подготовка

Скоростные качества борцов определяются многими факторами. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Быстрота — это способность борца совершать действия в возможно короткий отрезок времени.

Принято различать следующие основные формы ее проявления:

- быстрота движения (приема) в целом;
- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- быстрота начала движения;
- частота движений.

Установлено, что указанные формы проявления быстроты слабо или почти не взаимосвязаны между собой. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления.

Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки борцы должны уметь расслаблять мышцы, которые не работают в данный момент, а также обладать хорошей скоростной выносливостью.

С целью совершенствования скоростных качеств используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненный условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный.

Метод облегченных условий — многократное повторение движения с предельной быстротой в облегченных условиях (например, проведение приема с более легким или несопротивляющимся партнером, выполнение броска с использованием наклонной платформы, которая облегчает усилия, необходимые для выведения партнера из равновесия).

Метод усложненных условий — выполнение действий и элементов с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях. Это схватки и специальные упражнения с более тяжелым по весу и сильным партнером, борьба на мягком ковре. Примером общеразвивающих упражнений может служить бег в подъем в максимально быстром темпе, рывки и толчки штанги с большим весом и др.

Метод обычных условий — многократно повторяются действия с предельно возможной быстротой в условиях, приближенных к соревновательным.

Метод «на внезапность» — максимально быстрое проведение действий в ответ на определенный внезапно поданный сигнал (команду). Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком, однако лучше использовать различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не на слуховой, а на зрительный анализатор борца, т. к. это полнее будет отражать специфику поединка. В специальных упражнениях с партнером можно воздействовать не только на зрительный, но и на тактильный анализатор, что является очень важным средством для развития быстроты борца.

Соревновательный метод — воспроизведение схватки с различными заданиями в условиях тренировки. Одним из эффективных вариантов соревновательного метода являются поединки (схватки) с партнером, обладающим высокой быстротой реакции и действий.

Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не проявится усталость. При выполнении технико-тактического действия с максимальной быстротой ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема.

Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные

упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе. Благоприятно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20—30 метров), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот вперед и назад, сальто, кувырки и др.), толчки и рывки штанги и т.п.

Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно, основное внимание следует уделять им в подготовительной и в начале основной части урока. В подготовительном периоде тренировки быстроту развивают в основном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном — с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном — с помощью общеразвивающих упражнений.

Разработан ряд достаточно проверенных методик, позволяющих судить о степени развития скоростных качеств. Вот некоторые из них:

1. Максимальное количество бросков манекена прогибом в течение 20 секунд. Для высококвалифицированных борцов количество бросков равно 11—12 раз.

2. Количество подтягиваний на перекладине за 10 секунд. Средний показатель для борцов высокой квалификации равен 7,2 раза.

3. Пять бросков через спину. Средний показатель квалифицированных борцов равен 11,7 секунд.

Развитие выносливости

Выносливость является наиболее важным физическим качеством, от развития которого зависит результативность тренировочной и соревновательной деятельности борцов. Введение новых правил еще более повысило значение выносливости в борьбе. При прочих равных условиях выигрывает тот борец, который более вынослив.

Анализ соревновательной деятельности показывает, что борцы, обладающие хорошей технической подготовленностью, нередко проигрывают на последних минутах схватки или в дополнительное время из-за отсутствия достаточного уровня развития выносливости.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость борца — это способность выполнять в течение всей соревновательной схватки, проводимой в высоком темпе, разные по характеру технические действия.

Выносливость борца в соревновательной деятельности определяется его способностью эффективно и с высокой степенью надежности использовать свои технические, тактические, функциональные возможности в ходе как одной схватки, так и всего турнира.

Понятие «выносливость» тесно связано с понятием «утомление». В большинстве случаев причиной прекращения работы или снижения ее эффективности является нарастающее утомление. Выносливость проявляется в способности противостоять нарастающему утомлению и продолжать заданную работу на его фоне.

Принято различать четыре основных типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. В спортивной деятельности представлены элементы всех типов утомления.

Специалисты выделяют три вида утомления:

- локальное;
- региональное;
- глобальное.

Выделяют также три стадии утомления:

1. Компенсированное утомление.

На этой стадии борец, несмотря на некоторое снижение функционирования организма, может успешно вести схватку.

2. Некомпенсированное утомление.

Сдвиги в организме значительны и это обстоятельство существенно сказывается на движениях и действиях борца.

3. Истощение.

Сдвиги в организме столь значительны, что борец уже больше не в состоянии продолжать борьбу.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки со сменой партнеров, специальные упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличение времени, нарастающий темп (плотность занятий), переменный, интервальный, переменнo-интервальный, повторный, соревновательный.

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Метод нарастающего темпа предполагает постепенное увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятия в целом. Интенсивность выполнения физических упражнений, также как и их продолжительность, может возрасти до определенного предела и в конечном итоге должна превзойти интенсивность нагрузки на соревнованиях.

Переменный метод состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно также выполнять общеразвивающие упражнения поточно-переменным методом, что дает нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке. Переменный метод характеризуется еще и тем, что от одной схватки к другой увеличивается число спуртов (взрывов), т. е. эффективных попыток резко атаковать или контратаковать соперника.

Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами отдыха между ними. Продолжительность работы и интервалов отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент.

Переменно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы и отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменнo-интервальный метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы. Проведение схваток этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии, либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

Соревновательный метод характеризуется тем, что для развития выносливости используются тренировочные схватки с различными партнерами, с увеличением продолжительности поединка, с повторным проведением нескольких схваток и т. д.

В процессе совершенствования выносливости используются методы в различном сочетании. Учитывая, что темп схватки зависит от каждого из борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество хорошо развито. Для того, чтобы в течении всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами.

Упражнения для развития выносливости применяются в занятиях по борьбе и в специально организуемых с этой целью занятиях по физической подготовке. Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависит от периодов и этапов тренировки.

Средства совершенствования общей выносливости следует применять в недельном режиме тренировки во всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Совершенствование специальной выносливости начинается уже в подготовительном периоде и по мере приближения соревновательного периода ей уделяется все больше внимания, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем больше места отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров.

Наиболее действенными педагогическими факторами повышения выносливости являются:

- увеличение количества тренировочных занятий (в день, неделю, за год);
- увеличение количества тренировочной работы в зонах большой и максимальной интенсивности;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в различные периоды годичного цикла;
- разработка режимов сбалансированного питания;
- определение эффективных объемов нагрузок высокой интенсивности (в первую очередь на этапах предсоревновательной подготовки) с учетом индивидуальных особенностей борцов;
- выявление рациональных объемов скоростной работы на различных по длительности отрезках работы;
- варьирование интервалов отдыха в зависимости от задач периода и этапа подготовки;
- увеличение времени на развитие волевого компонента выносливости;

- тщательное планирование средств восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- использование дополнительных путей развития выносливости (тренировка в произвольной задержке дыхания, затруднение дыхания с помощью различных приспособлений, тренировка в условиях высокогорья и др.).

Повышение общей и специальной выносливости борцов — одна из важнейших проблем методики тренировки. Работоспособность борцов после тренировочных и соревновательных нагрузок может восстанавливаться как естественным путем, так и с помощью специально организованных педагогических, медико-биологических и психических средств восстановления. В настоящее время, в связи со значительной интенсификацией тренировочного процесса, в спортивной борьбе необходимо планировать не только основные компоненты тренировочной нагрузки (объем, интенсивность, длительность и характер отдыха), но и эффективные комплексные средства восстановления.

Оценка общей и специальной выносливости борцов и контроль за выполняемой тренировочной работой позволяет тренеру объективно регулировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для оценки общей выносливости наиболее часто используются:

1. Бег на длинные дистанции — 1—1,5—3 км.

2. Гарвардский степ-тест (ИГСТ).

Результат теста характеризует выносливость борцов.

Суть методики: показатель теста подсчитывается после восхождений спортсмена на ступеньку. Для взрослых высота ступеньки — 50 см, для юношей — 45 см. Частота восхождений — 30 подъемов в минуту. На счет «раз» испытуемый ставит ногу на ступеньку; на «два» — встает на нее обеими ногами и выпрямляет их; на «три» — опускает на пол одну ногу; на «четыре» — становится двумя ногами на пол. Темп восхождения — одно восхождение в 2 с. Время восхождения — 5 мин. Отдых — 1 мин сидя.

Затем в течение 30 секунд на 2, 3, 4 минутах восстановления регистрируется ЧСС. Индекс теста подсчитывает по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t_{\text{сек}} \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

где t — время выполнения теста;

f — показатель ЧСС за 30 с на 2, 3, 4 минутах восстановления.

Критерии оценки выносливости для борцов высокой квалификации:

60 и менее

— плохо;

70 условных единиц

— удовлетворительно;

80 условных единиц

— хорошо;

90 условных единиц

— очень хорошо;

более 90 условных единиц

— отлично.

3. Отжимание в упоре лежа.

Для определения специальной выносливости наиболее часто используются следующие тесты:

1. Трехминутный тест (или 6-минутный).

Наиболее часто используется 3-минутный тест. Методика его проведения следующая: выполняются броски манекена в течение 3 минут (прогибом или через спину). Можно бросать партнера.

Первые 30 секунд — выполняется 5 бросков (1 бросок за 6 секунд).

Вторые 30 секунд — спурт (т.е. максимальное количество бросков).

Подсчитываются и анализируются показатели ЧСС и количество бросков.

2. Броски партнера до отказа (через спину).

Вес партнера ± 3 кг от веса тестируемого борца.

Броски выполняются в темпе 1 бросок за 4 секунд. Когда испытуемый нарушает ритм выполнения или прекращает выполнять, то секундомер останавливается.

3. 10 бросков через спину (бедро).

Оценивается время выполнения.

Развитие гибкости

Гибкость борца — это способность проявлять наибольшую подвижность в суставах с целью выполнения движений с оптимальной амплитудой. Гибкость зависит от особенностей суставных поверхностей, функционального состояния центральной нервной системы и тонуса мышц.

При развитии гибкости преследуют две цели:

1. Повысить гибкость до оптимального уровня, необходимого для успешного овладения разнообразным, эффективным и надежным технико-тактическим арсеналом при высоком уровне физической готовности.

2. Поддерживать этот оптимальный уровень во все периоды подготовки.

Гибкость имеет большое значение в борьбе. От уровня развития гибкости зависят не только пространственные и временные характеристики технических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях. К примеру, бросок проги-

бом выполняется с максимальной амплитудой разгибания бедра и туловища. Такое разгибание позволяет прилагать усилия не только в момент подбива, но и в завершающей фазе броска, что, в свою очередь, повышает его эффективность и усложняет сопернику выполнение накрывания.

Упражнения для развития гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть и того, и другого.

Различают два вида гибкости: активную, проявляемую борцом в собственных движениях, и пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил, создаваемых партнером, отягощением и т. д. Эти два вида гибкости связаны между собой.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30—40 раз.

Сильнейшее воздействие на уровень проявления гибкости оказывают внешние факторы среды (температура воздуха, время дня, влажность, атмосферное давление) и состояние организма спортсмена. Уровень проявления гибкости значительно ниже при низкой температуре и в состоянии утомления.

Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление.

Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для плечевых суставов достаточно применять 40—45 повторений в одном занятии; для тазобедренных — 45—60; а для межпозвоночных — 60—65 повторений.

Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (ногами, руками), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером.

Есть более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

— забегания на борцовском или гимнастическом мосту;

- опускание на мост из стойки;
- имитация бросков прогибом, вращением («вертушка»);
- поочередные вставания на мост из исходного положения сидя спиной к партнеру и сцепив локти;
- пружинящие наклоны (вперед, в стороны) из исходного положения стоя спиной к партнеру, руки вверх в захвате.

Гибкость измеряют в угловых градусах или в сантиметрах, а также чисто визуально в ходе выполнения стандартных упражнений: например, наклон вперед в седе, руками достать пальцы выпрямленных ног, верхней частью туловища прикоснуться к бедрам.

Для измерения гибкости используются методики:

1. Борцовский мост. Отношение высоты (от поверхности ковра до поясницы) к длине (расстояние от головы до ног). Критерии оценки:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| — отлично | — от 1 и выше; |
| — хорошо | — от 0,99 до 0,9; |
| — удовлетворительно | — от 0,89 до 0,8. |

А также используется визуальная оценка в баллах.

2. Наклон вперед стоя на возвышении (расстояние от края опоры до пальцев рук — ниже опоры):

- | | |
|---------------------|----------|
| — отлично | — 10 см; |
| — хорошо | — 4 см; |
| — удовлетворительно | — 3 см. |

Развитие ловкости

Ловкость — самое сложное и многозначное качество, из всех физических качеств. Понятие ловкости наименее точно определено и вызывает большие разногласия среди специалистов.

Наиболее распространенным и общепринятым определением ловкости можно считать следующее:

Ловкость — способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать их в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки.

Значение ловкости в борьбе чрезвычайно велико. Наличие хорошей ловкости является необходимым условием для овладения и совершенствования техники и тактики борьбы. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями действия противника.

Ловкость является, в известной мере, качеством врожденным и природные задатки к двигательным проявлениям ловкости у разных людей различны, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями. Особых возможных ограничений для развития ловкости нет.

Ловкость является очень специфической двигательной способностью человека и ее развитие во многом определяется особенностями вида спорта. В борьбе этими особенностями являются: пространственная ориентировка, вестибулярная устойчивость, рациональность расслабления мышц, координация движений.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки, схватки по заданию и т. п.).

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной устойчивости. Учитывая высокую вариативность действий борцов, а также постоянное изменение направленности их движения, особое значение придается сохранению динамического равновесия.

Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный).

При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: игры в теснения и касания; различные рывки и толчки; удержание равновесия — на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т. д.

Самым главным аспектом развития специфической борцовской ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

Психологическая подготовка борцов

В финал крупных соревнований по борьбе выходят спортсмены, имеющие примерно равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с очень

высокой конкуренцией нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть примеры, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попали в финал. А борцы, не входящие в число явных фаворитов, благодаря предельной волевой мобилизации, добивались выдающихся результатов.

Достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства борцов осуществляется в процессе напряженной тренировочной и соревновательной деятельности. На протяжении многих лет спортсменам приходится преодолевать экстремальные физические и психоэмоциональные нагрузки.

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей борца, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов. Необходимо обеспечить точную дозировку средств и методов психологического воздействия, осуществляемого главным образом через тренировочные и соревновательные нагрузки, с учетом индивидуальных свойств личности, текущего состояния, конкретных задач подготовки.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так для борцов с сильной нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, спортсменам со слабой нервной системой — планировать их следует с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью.

Особое значение при подготовке борцов должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность прежде всего волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются борцы, весьма разнообразны. Например, навязанный соперником атакующий стиль борьбы справедливо расценивается как внешний фактор. А наступающее утомление в ходе поединка — внутренний фактор. И в том и в другом случае борцу необходимо преодолеть оба эти фактора, что достичь успеха. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества борца. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена прежде всего на формирование способностей к перенесению значительных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок. Современный уровень развития спорта предъявляет очень высокие требования, которые для многих, даже талантливых спортсменов оказываются непосильными.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

- достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;
- ориентация спортсменов на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировочный труд, огромная самоотдача (как в тренировках, так и в повседневной жизни) и талант;
- воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же спортсмен настраивается на то, чтобы «не проиграть», то шансы его на большую победу незначительны;
- создание здоровой конкуренции в секции, группе, команде;
- формирование традиций спортивной школы, секции, команды, в которых должен быть наглядно представлен тернистый путь к победе лучших представителей своего коллектива.

Психологическая переносимость нагрузок нередко является лимитирующим фактором роста спортивного мастерства. Снижение психологической переносимости нагрузок имеет место при смене режима или обстановки тренировки. Например, при попадании молодого борца на учебно-тренировочный сбор с участием более сильных и квалифицированных спортсменов — в сборные команды. Помимо возросших тренировочных нагрузок молодой борец испытывает и дополнительную психологическую нагрузку, связанную с желанием самоутвердиться, доказать правомерность своего включения в команду, после перенесенных травм и заболеваний.

Цель психологической подготовки к соревнованиям может быть сформулирована как формирование такого психического состояния, которое позволит полностью реализовать достигнутый в тренировках потенциал функциональной, физической, технической, тактической готовности и в итоге добиться успеха в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка — многолетний процесс развития и совершенствования свойств личности, психических качеств и умений, составляющих основу индивидуального стиля деятельности.

Наиболее рациональным представляется путь возможно более полного развития ведущих у данного спортсмена психических качеств и компенсации негативных качеств.

Специальная психологическая подготовка осуществляется при подготовке к конкретным соревнованиям либо в случаях серьезных недостатков, срывов в психологической подготовленности спортсмена.

Основные задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию: определение соревновательных целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высоком результате.

Таким образом, индивидуализация подготовки борцов к соревнованиям основывается прежде всего на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование «боевой уверенности». При этом значительные возможности индивидуализации связаны с особенностями темперамента, его проявлениями в сложных, стрессовых условиях.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это прежде всего отвлечение от мыслей об исходе соревнований, самоодобрение, самоубеждение и самоприказы. Широкое использование в практике борьбы получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Глава VIII. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Гигиенические требования к занятиям борьбой

Занятия спортивной борьбой предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования. В процессе единоборства борцы применяют различные технико-тактические действия, связанные с проявлением значительных мышечных напряжений, быстроты, ловкости и выносливости. Кратковременные мышечные напряжения чередуются с задержкой дыхания и натуживанием. Во время соревнований борцу в течение двух-трех дней приходится проводить несколько схваток, поддерживать определенный вес. Все это требует от борца соблюдения определенных гигиенических требований.

Температура воздуха в борцовском зале должна быть не выше 18—20°C и не ниже 13—14°C, относительная влажность воздуха — 35—60%, искусственная освещенность — 200ЛК на поверхности ковра. Ковер должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света и обязательно с защитной сеткой. Зал должен проветриваться, обеспечивая трехкратный обмен воздуха в час.

Если тренировки проходят в летнее время на открытой площадке, то ковер должен быть защищен от прямых солнечных лучей. В последние годы для улучшения санитарно-гигиенических условий на занятиях борьбой получили широкое применение различные устройства с искусственными источниками ультрафиолетового облучения, ионизаторы воздуха, переносные установки с бактерицидными лампами для дезинфекции борцовских ковров.

Личная гигиена борца имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов.

Рациональный режим дня позволяет создать оптимальные условия для учебы и занятий спортом, поможет сохранять высокую работоспособность. При строгом соблюдении правильно составленного распорядка дня организм борца постепенно вырабатывает определенный режим деятельности, в результате чего он может тренироваться с большей эффективностью в привычные часы занятий. Режим дня спортсмена зависит от многих факторов — возраста, расписания занятий в вузе и спортивной секции, стажа за-

нятий борьбой и уровня физической подготовленности, сезонных и климатических особенностей того региона, в котором живет спортсмен, а также индивидуальных особенностей организма. Понятно, что из-за разнообразия этих особенностей и различных условий жизни не может быть единого распорядка дня для всех. Однако основные принципы рационального распорядка дня должны соблюдаться всеми.

В распорядке дня борца необходимо предусмотреть:

- подъем, зарядку, тренировку и т. д. в строго определенное время;
- чередование учебных и тренировочных занятий с отдыхом;
- регулярное питание в одни и те же часы;
- выбор оптимального времени для тренировок;
- достаточный и полноценный сон.

Зарядка. Утро следует начинать с зарядки, которая ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Кроме того, во время зарядки можно решать задачи по совершенствованию физической и технической подготовки, выполняя специальные упражнения. Продолжительность зарядки около 30 минут, а после нее обязательно вводно-закаливающие процедуры.

Отдых. Важное значение, особенно для спортсменов, которые много тренируются, имеет дневной отдых. Не все могут или хотят спать днем. Но этот отдых, особенно в период больших нагрузок, просто необходим. Нужно постараться приучить себя к тому, чтобы уметь отключиться, расслабиться или даже заснуть хотя бы на 30—40 минут. Такое умение позволяет сохранять энергию в дни соревнований для финальных схваток.

Сон — это основной и ничем не заменимый вид отдыха. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма, для нормального взрослого человека — 8—9 часов. Сон — весьма чувствительная функция организма. На него влияют любые отклонения в здоровье, перетренировка и перенапряжение, волнение накануне соревнований, переезды в другой временной пояс, изменение режима питания, изменение условий и места сна. Чтобы сон был крепким, лучше избегать вечером перевозбуждения нервной системы. Ужин должен состоять из легкоусвояемых продуктов (молочных и овощных блюд без острых приправ). Наступлению сна способствует также стакан теплого молока с 2—3 ложками меда за 30—40 минут до сна. Полезно совершать вечерние прогулки, после чего принять теплые водные процедуры. Кратковременный теплый душ или хвойная ванна усиливает общий расслабляющий эффект. Если

сразу после этого лечь в постель, то через некоторое время возникает приятное ощущение тепла и покоя.

Питание. Планируя время приема пищи, нужно помнить о том, что принимать пищу следует за 1,5—2 часа до тренировки и не менее чем через 30—40 минут после нее. Ужин — за 1,5—2 часа до сна. Питание — одно из важнейших условий сохранения здоровья и работоспособности борца. Мышечная деятельность, повышая обмен веществ и энергии, создает увеличенную потребность организма в питательных веществах и тем самым стимулирует работу органов пищеварения.

Пища борца должна быть полноценной и хорошо усвояемой, в нее обязательно нужно включать белки, жиры и углеводы. Их количество, употребляемое за день, может колебаться, но в любых условиях оно должно покрывать необходимые затраты. Питаться надо в определенные часы — несвоевременное питание приводит к желудочно-кишечным заболеваниям.

Дневной рацион борца по объему должен быть небольшим, чтобы не перегружать органы пищеварения. Для этого в пищу борца необходимо включать высококалорийные легкоусвояемые и полноценные продукты (мясо, птицу, печень, сыр, творог, молоко, сливки, мед, орехи, фрукты, сухофрукты, особенно изюм, курагу и др.). Необходимо правильно сочетать белки, жиры, углеводы при необходимом количестве витаминов, микроэлементов и минеральных солей. При определении количества пищи необходимо ориентироваться на энерготраты, характерные для борьбы. Средняя величина энерготрат при занятиях борьбой составляет 4500—5500 ккал.

Снижение веса в пределах 2—3 кг накануне ответственных соревнований, в случае необходимости, следует проводить за счет увеличения двигательной активности и уменьшения потребления жидкости, жирных, мясных, хлебобулочных продуктов, а также сладостей. Начинать сгонку веса необходимо за 6—7 дней. В этих целях можно использовать чаще (1 раз в 2—3 дня) парную баню или сауну. Но при этом следует помнить, что сгонка веса для людей, не страдающих излишним весом, оказывает на организм очень сильное воздействие и применять ее более 1—2 раз в год не рекомендуется.

Для борцов большое значение имеет питьевой режим. Суточная потребность в воде составляет 2,5—3 литра, т. е. приблизительно 35—40 мл воды на 1 кг веса, но при тренировках потребность в воде возрастает. После тренировки следует немного отдохнуть, затем прополоскать водой рот и горло. Только после этого можно выпить стакан воды, чая или фруктового напитка. Для питья лучше использовать минеральные воды и фруктовый сок, т. к. вместе с ними в организм вводятся и микроэлементы.

Тренировки. Тренировочные занятия надо проводить в одно и то же время. В этом случае вырабатывается так называемый динамический стереотип, представляющий собой систему условных рефлексов и повышающий работоспособность организма. В результате регулярных и систематических занятий физические нагрузки становятся для человека такой же потребностью, как пища, вода или сон. Оптимальное время для проведения тренировочных занятий приходится днем на 11—13 часов, а вечером на 16—20 часов.

Уход за телом. Тщательное соблюдение всех правил личной гигиены является необходимым условием профилактики различных заболеваний, прежде всего кожно-гнойничковых, которые связаны с тренировками на ковре и с непосредственным контактом с партнером.

Основа ухода за кожей — регулярное обмывание тела горячей водой с мылом и мочалкой после любых тренировок, в результате которых происходило обильное потоотделение. На тренировку борец должен приходиться в чистом тренировочном костюме. Волосы должны быть коротко острижены, так как во время схватки длинные волосы мешают наблюдать за соперником и проводить приемы. Ногти должны быть коротко подстрижены. Длинные ногти могут стать причиной царапин и ссадин на теле партнера.

Хорошей гигиенической процедурой для борца является парная баня с температурой 40—60°С и относительной влажностью 80—100% или сауна (суховоздушная баня) с температурой 70—90°С и относительной влажностью 5—15%. Посещать баню в гигиенических целях можно после каждой тренировки, но кратковременно (1—2 захода по 5—10).

О вреде нарушения режима. Серьезные занятия спортивной борьбой предусматривают необходимость строгого соблюдения режима. Систематические нарушения рационального режима обычно связаны с так называемыми вредными привычками, например курением, избыточным питанием, чрезмерным потреблением кофе и т. п. К систематическим нарушениям режима ведет и пристрастие к алкоголю. Возникновение подобных вредных привычек может негативно сказаться на всей системе подготовки борца.

Противопоказания к занятиям и профилактика травматизма в греко-римской борьбе

Начинать занятия греко-римской борьбой следует только после консультации с врачом. Прохождение тщательного обследования у спортивного врача крайне необходимо, поскольку большие нагрузки могут существенно активизировать развитие какой-либо

скрытой патологии. Для студентов страдающих хроническими заболеваниями, активные занятия борьбой, участие в соревнованиях приводит к закономерному нарушению механизмов саморегуляции и последующему острому срыву. При нарушениях компенсаторных функций отмечается снижение функциональных резервов организма занимающихся и ускоряется развитие патологических процессов (Дембо А. Г.). Очаги скрытой инфекции, такие как кариес зубов, хронический тонзилит, хронический холецистит во время интенсивных нагрузок могут спровоцировать тяжелые заболевания.

Имеются определенные ограничения для занятий борьбой. Это, в первую очередь, заболевания сердечно-сосудистой системы: врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, тяжелая аритмия сердца, сердечная недостаточность. Недопустимы занятия при различных хронических заболеваниях: бронхитах, пневмонии, туберкулезе, тромбозах и т. д. Таким образом, занятия борьбой в условиях нефизкультурного вуза требуют серьезного врачебного контроля и тщательного самоконтроля.

Виды повреждений у борцов. В практике борьбы возможны такие травмы, как ссадины, раны, ушибы, растяжения (микротравмы) и разрывы связочно-суставного аппарата и мышц, вывихи суставов, переломы, сотрясение мозга и т. п.

Среди травм верхних конечностей наиболее типичны — ушибы и растяжения в локтевом и плечевом суставах, а также разрывы акромиально-ключичного сочленения (при нерациональных бросках прогибом). При падении в завершающей фазе броска в результате удара о ковер происходит резкое смещение плеча, связки акромиально-ключичного сочленения не выдерживают, происходит вывих акромиального конца ключицы. Вывих в плечевом суставе происходит также при падении на выставленную или отведенную в направлении броска руку. Падение сверху на прижатое к туловищу плечо может привести к перелому ключицы.

Травмы локтевого сустава возникают при падении на вытянутые руки. Повреждения связочного аппарата локтевого сустава чаще всего связаны с нерациональной защитой при атакующих действиях.

Часто у борцов наблюдаются также повреждения грудной клетки (ушибы, переломы и трещины ребер), переломы предплечья и костей запястья, подкожные кровоизлияния в ушную раковину.

В целом в спортивной борьбе на легкие травмы приходится 28%, на средние — 57% и на тяжелые — 15%. Из них на ушибы приходится 30% травм, на растяжения — 39%, на потертости и ссадины — 6%, на вывихи — 4%.

К основным причинам травм относятся: удары — 55% случаев, движения против сустава — 33%, резкие, некоординированные движения — 6%.

Причины и факторы травматизма в борьбе очень разнообразны. Можно выделить внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, которые между собой тесно связаны.

К внешним факторам можно отнести: упущения в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание ковра, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядам росту, весу и подготовке занимающихся), неблагоприятные гигиенические и метеорологические факторы (неправильно подобранная одежда и обувь, отсутствие специальной формы и т. п.), несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

Часто спортсмены получают травмы при несоблюдении гигиенических норм и правил проведения занятий: недостаточная освещенность; повышенные температура и влажность воздуха; проведение занятий сразу же после трудовой деятельности (учебы, работы), приема пищи и сна; очень частые занятия; одновременные занятия нескольких групп или большого числа занимающихся; объединение в одну группу разного контингента занимающихся (по возрасту, подготовленности); несоблюдение дидактических принципов обучения и закономерностей спортивной тренировки; форсированная подготовка; преждевременное участие в соревнованиях (без достаточной подготовки); недостаточная разминка; недостаточный контроль тренера-преподавателя.

К внутренним факторам можно отнести: недостаточную подготовленность борцов; состояние утомления, тренировку в болезненном состоянии; ухудшение функционального состояния отдельных систем организма; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка, курение, алкоголь); неправильную и чрезмерную сгонку веса.

В состоянии утомления и переутомления, вызванного нерациональными тренировочными нагрузками, снижается внимание, ухудшается быстрота и точность движений, нарушается процесс сокращения и расслабления мышц и т. п.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к травматизму.

Анализ травм у сильнейших борцов показывает, что они чаще всего являются следствием перегрузок отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата. Они имеют разное происхождение:

а) суммарное увеличение нагрузки (объема и интенсивности);
б) нагрузки увеличиваются из-за изменения привычной биомеханики движений (покрытие ковра, новая техника, состояние здоровья и т. п.);

в) локальные перегрузки, возникающие в результате концентрации усилий в слабых звеньях опорно-двигательного аппарата, которые образуются из-за неустойчивых специальных двигательных навыков и, как следствие, слабого развития отдельных мышечных групп.

За последние 10—15 лет спортивная борьба претерпела значительные изменения. Это и новая конфигурация и качество ковров, и сокращение периода схватки и отмена обязательной борьбы в партере, и активизация технических действий, и совершенно новое представление о путях и методах овладения техникой и тактикой борьбы. Однако на практике отношение к тренировочному процессу стало носить несколько однобокий характер: предпочтение отдается в основном формированию у борца атакующих действий, в то время как овладение защитными приемами стало недооцениваться. В частности, снизились требования к специальным упражнениям на мосту и практике использования моста в процессе овладения сложными технико-тактическими действиями. А в целом, все это ведет к недостаточной специальной подготовленности борца, что является одной из предпосылок возникновения травматических ситуаций.

Профилактика травматизма в борьбе:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (ковры, специальное оборудование, освещение и др.);
- обязательное использование в каждом тренировочном занятии упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- освоение занимающимися «Кодекса борца», который включает в себя обязательные правила поведения спортсменов в спортивном зале во время тренировок;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т. п.);
- осуществление постоянного педагогического контроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся;
- снижение величины тренировочной нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются: бледность, нарушение координации, ухудшение внимания и т.п.;

- обязательное регулярное врачебное обследование занимающихся;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступности, постепенности, прочности, наглядности, активности и др.);
- реализация индивидуального подхода к занимающимся;
- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательное отношение к себе и товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т. п.).

Особое внимание необходимо уделить профилактике травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его применения.

Кодекс борца

(правила поведения в спортивном зале)

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы:

- *нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра;*
- *нельзя лежать на ковре, если на ковре тренируются другие спортсмены;*
- *нельзя проводить приемы за краем ковра;*
- *нельзя проводить приемы без захвата;*
- *нельзя накатывать противника на голову и бросать головой на ковер;*
- *нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею);*
- *нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);*
- *нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движения против сустава);*
- *нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.*

Тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает конкретные задачи:

- рациональное формирование специальных двигательных умений и навыков при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника, для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;
- последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения некоординированных опорных фаз на голову и шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам осуществлять приемы взаимной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;
- целенаправленное овладение элементами техники, формирующими динамику устойчивости позы при атакующих действиях в группах бросков прогибом и через спину (подворотом); при выполнении бросков прогибом следует акцентировать внимание борцов на положение ног при разгибании позвоночника — не допускать сгибание в коленных суставах менее 90°; при бросках через спину поворот спиной к атакующему следует выполнять не отклоняясь от вертикальной оси и сочетать варианты поворотов с подстановкой и скрещением ног;
- развитие физических качеств, осуществление волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

Первая помощь при травмах. Чаще всего встречаются следующие травмы: ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, вывихи, раны, иногда возможны и переломы.

Ссадины, как правило, являются результатом повреждений кожи во время падений, при этом наблюдается небольшое (капиллярное) кровотечение и жгучая боль. Очищая ссадины, не рекомендуется их вытирать. Более целесообразно приложить тампон, смоченный перекисью водорода, а затем осторожно высушить ссадины стерильными салфетками. После обработки ссадины наложить сухую стерильную повязку или повязку с 2—3%-ным раствором перекиси марганца или йода, стерильным вазелином.

Ушиб — повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия. На месте ушиба появляется припухлость, крово-

подтек, болевые ощущения, изменяется окраска кожи, нарушается нормальная деятельность данной части тела. Необходимо место ушиба охладить хлорэтилом, опрыскиваемым с расстояния 40—50 см до момента побеления кожи. Чтобы избежать обморожения «орошаемого» участка кожи, место ушиба необходимо предварительно смазать нейтральным жиром (вазелином, кремом). При отсутствии хлорэтила можно использовать холодную воду, лед, металлические предметы. Перед охлаждением ушибленной конечности придать возвышенное положение. При значительном кровоизлиянии наложить на ушибленное место умеренно давящую повязку. Некоторое время следует избегать движений, сокращения мышц в области повреждения.

Если в месте ушиба близко под кожей находится кость, то от ушиба может быть повреждена надкостница. Первая помощь в этом случае та же самая.

Растяжения и разрывы мышц и связок связаны с приложением силы, действующей в виде тяги. При разрывах непрерывность ткани нарушается, при растяжениях — сохраняется. Симптомы: боль, припухлость, иногда кровоподтеки и нарушения функций. Необходимо положить конечность на возвышение и охладить место повреждения. После охлаждения наложить тугую, слегка давящую повязку, которая должна ограничивать движение в области травмы. Через 24—28 часов после травм можно применять согревающие компрессы, теплые ванночки, активные движения в смежных суставах, легкий неглубокий массаж.

Вывих — смещение суставных концов костей, обычно сопровождающееся разрывом суставной капсулы. Чаще всего происходит в плечевом и голеностопном суставах. Симптомы: резкая боль, изменение формы и припухлость сустава, неестественное положение конечности, ограничение (а иногда и полная невозможность) выполнения активных и пассивных движений. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности в наиболее удобном для больного положении, с помощью шины зафиксировать ее в таком положении, какого «требует» поврежденный сустав. Без специальных знаний и навыков вправлять вывих нельзя, поэтому пострадавшего после оказания первой помощи нужно направить к хирургу.

Перелом костей и хрящей — частичное или полное нарушение целостности кости, вызванное быстродействующей силой. При переломах обычно происходят разрывы мышц, фасций, сухожилий, нервов, сосудов, т. е. травмируются не только кости, но и все окружающие их ткани. В зависимости от того, повреждена кожа в месте перелома или нет, переломы делятся на открытые и закрытые. Если не ясно, какое повреждение у пострадавшего (перелом,

трещина или просто ушиб надкостницы), первую помощь оказывают как при переломе.

При закрытых переломах необходимо ограничить движение в области перелома при помощи шины (лучше проволочной) с тем, чтобы ликвидировать движение в выше и ниже лежащих суставах и после этого отправить пострадавшего в больницу.

При открытых переломах нужно сначала остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку, обеспечить надежную неподвижность в области перелома с помощью шины, а затем отправить пострадавшего в больницу.

При переломах позвоночника следует уложить пострадавшего на носилки с деревянным ровным щитом (можно фанерным). Под поясницу необходимо положить мягкий валик, свернутый из одеяла, пальто или другой одежды. Можно транспортировать больного, положив его на живот. Нельзя укладывать пострадавшего на бок. При переломе 5—6-го шейных позвонков необходимо обеспечить неподвижность шейной части позвоночника и фиксацию головы при помощи проволочной шины. Она накладывается на шею со стороны спины.

При травмах позвоночника основной опасностью является повреждение спинного мозга и как следствие — возможные при этом параличи. Поэтому особенно важно обеспечить полную и надежную неподвижность позвоночника в шейном и тазобедренном отделах.

Остановка кровотечения. Выделяют механические, химические, физические и биологические способы остановки кровотечений.

Механические способы: наложение давящей повязки, поднятие конечности или максимальное сгибание ее в суставе, пальцевое прижатие артерии к кости, наложение резинового жгута или закрутки.

Давящей повязкой останавливают небольшое венозное или капиллярное кровотечение. При артериальном кровотечении артерию прижимают к близлежащей кости в определенных точках (затылочная, височная, нижнечелюстная, сонная, подключичная, подмышечная, плечевая, лучевая, локтевая, бедренная, передняя большеберцовая, задняя большеберцовая). После приостановки кровотечения при повреждении мелких артерий следует наложить давящую повязку, а при значительном кровотечении на конечностях — наложить жгут или закрутку. Если под руками нет жгута или закрутки, можно максимально согнуть конечность в суставе, положив предварительно в сгиб сустава мягкий валик из одежды. Перед тем как наложить жгут, продолжая прижимать артерию, приподнять конечность и на место наложения жгута положить

что-либо мягкое (вату, одежду), чтобы не повредить при сдавливании кожу. Жгут предварительно растягивают и накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. При этом следует помнить, что жгут можно держать не более 2 часов. Через 1—2 часа жгут расслабляют, предварительно прижав артерию пальцем, на 3—5 мин (чтобы обеспечить снабжение кровью конечности), а затем, передвинув жгут немного выше, вновь затягивают. При прекращении кровотечения жгут нужно снять. Если кровотечение продолжается, то жгут снова накладывают, но при этом ослаблять его нужно через 45 минут, затем через 30 минут.

Физический способ — остановка кровотечения с помощью холода.

К химическим способам относится применение раствора адреналина (1:100), которым смачивают поверхность раны. В результате этого происходит сужение сосудов. Останавливает кровотечение и 3%-й раствор перекиси водорода, который повышает свертываемость крови.

Уметь оказывать первую помощь при травмах обязаны как преподаватели, тренеры, так и все занимающиеся борьбой.

Снижение веса борцов перед соревнованиями

В видах спорта со строго фиксированными весовыми категориями большинство спортсменов стремятся перейти в более легкую, так как это дает преимущество в скоростно-силовой подготовленности. За годы, прошедшие со времени установления весовых категорий, в научно-методической литературе накопилось много различных сведений о методах сгонки веса и о влиянии сгонки веса на организм занимающихся.

Допустимая величина снижения массы тела связана с индивидуальными особенностями, а также с тем, что в процессе тренировки происходит перераспределение основных тканей — жировой и мышечной. При повышении тренированности происходит перераспределение компонентов состава тела: подкожная жировая основа уменьшается, а мышечная масса увеличивается. На массу тела оказывает влияние также общее содержание воды в организме.

При снижении веса весьма важным является вопрос о том, как снижать вес, быстро или постепенно. Специалисты, обобщая практику, выделяют пять индивидуальных методов снижения веса:

Равномерный, когда спортсмен снижает ежедневно определенное количество своего веса в течение 1,5—2 недель, рассчитывая этот процесс таким образом, чтобы за день до официального взвешивания осталось лишней массы не более 1 кг.

Ударно-рассредоточенный, когда борец в первые два дня сбрасывает 40—50% веса, которые нужно согнать, чтобы выступать в данной категории. В последующие дни процент сниженного веса постепенно уменьшается.

Постепенно нарастающий — снижение веса наступает к последнему дню.

Интервальный многоударный — через определенное количество дней (2—4 дня) форсированно сгоняется вес от 1 до 2 кг, после этого достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, а затем все повторяется снова.

Волнообразный — в процессе продолжительной сгонки веса устанавливаются кратковременные периоды его увеличения.

В основном для сгонки веса применяют комплекс методов, включающих в себя интенсивную тренировку, диету с ограничением жидкости, углеводов, и тепловые процедуры (парная баня, сауна и т. д.).

Предсоревновательная тренировка на фоне снижения 2,5—3 кг веса (3—5%) не оказывает достоверного влияния на изменение показателей силы, физической работоспособности, психического состояния.

Снижение веса на 4—5 кг и более (6—9% и выше) вызывает ухудшение состояния борцов. У них достоверно ухудшаются показатели силы, физической работоспособности, психического состояния. По субъективным ощущениям отмечается снижение выносливости, наблюдается весьма значительное ухудшение надежности выполнения атакующих и защитных действий и, естественно, снижаются спортивные успехи борцов.

Борцу, снижающему вес, проводить интенсивную тренировку следует в шерстяном костюме, а сверху одевать плотный специальный костюм. Примерно за 3—4 дня до соревнований, излишек веса не должен превышать 1,5—2 кг, которые он сбрасывает еще большим ограничением приема соли, воды и посещением горячей бани.

Придя в баню, борец обмывается теплой водой (не смачивая головы) и идет в парную. Постояв внизу 1—2 минуты, он поднимается на верхнюю полку, где в течение 5—7 минут с помощью веника освобождает организм от излишней жидкости, которая под влиянием высокой температуры выводится из организма обильным потоотделением. После выхода из парной необходимо закутаться в простыню и отдыхать 10—15 минут. В течение этого времени потоотделение продолжается, поэтому потеря жидкости будет почти такой же, как при длительном пребывании в парной, но психологически борец переносит это легче.

При необходимости борец может посетить парную еще несколько раз. При снижении потоотделения, наступающего после 2—3-го захода в парную, рекомендуется прием 30—40 мл клюквенного сока или чая с лимоном. Это рефлекторно вызывает усиление потоотделения.

Учитывая, что при обезвоживании организма в парной не только нарушается водный баланс, но выводятся с потом микроэлементы, соли, усиленно разрушаются витамины, необходимо в период снижения веса увеличить прием витаминов, а также солей и микроэлементов со специальным спортивными напитками, а также употреблять минеральную воду.

При сгонке веса основным фактором, отрицательно влияющим на функциональное состояние борцов, является обезвоживание.

При снижении веса в диету обязательно включаются животные белки (отварное мясо, рыба, сыр, творог, икра) и соки. Практически исключаются гарниры и мучные продукты. Весьма полезен мед, свежие фрукты и овощи, орехи, поливитамины; количество принимаемой соли ограничено, она добавляется в соки после интенсивной тренировки, вызывающей обильное потоотделение, и после пребывания в бане. Доза определяется индивидуально.

Система восстановительных средств

В современной спортивной борьбе дальнейший рост спортивных результатов не может быть обеспечен механическим повышением тренировочных нагрузок. Но чем выше подготовленность борца, тем большая величина воздействия нагрузок на его организм способна приводить к прогрессивному повышению специальной работоспособности. Поэтому возрастает значение комплекса вспомогательных факторов, обеспечивающих эффективную адаптацию организма к этим нагрузкам. Процессы восстановления работоспособности в системе подготовки борцов должны рассматриваться в неразрывном единстве.

На сегодняшний день спортивная физиология располагает достаточно полными данными об особенностях восстановления работоспособности спортсменов в зависимости от характера тренировочной работы, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, функционального состояния спортсмена, специфики вида спорта и т. п. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы — важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Основными являются педагогические средства, обеспечивающие эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и т. п.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины (белково-глюкозный витаминизированный шоколад, белковое печенье, фруктово-ягодные соки, настой шиповника, экстракт элеутерококка, женьшеня, «Ундевит», «Аэровит», «Декамевит» и др.), физио- и гидропроцедуры, спортивный массаж, парную баню. Кроме того для восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, аэронизацию, солюкс, ионофорез ультразвуков и т. п.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Организм спортсмена адаптируется к восстановительным мероприятиям. Поэтому их необходимо использовать рационально и в тех случаях, когда это диктуется целями подготовки. Борцам необходимо следить за своим самочувствием после использования различных восстановительных процедур, учитывать показатели врачебного и педагогического контроля, результаты выступления на соревнованиях с тем, чтобы найти оптимальные варианты построения тренировочных занятий и используемых восстановительных средств.

Глава IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Инвентарь и оборудование для тренировочных занятий и соревнований, экипировка спортсмена

Занятия спортивной борьбой проводятся в специально оборудованном зале борьбы. Помещение должно быть светлым, чистым и достаточным по размерам.

Инвентарь и оборудование можно условно разделить на два функциональных блока:

1. Для проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Для проведения соревнований по греко-римской борьбе.

Первый блок включает в себя: борцовский ковер, тренажеры, канаты, манекены, весы; видеоаппаратура (видеокамера, видеомагнитофон, телевизор, компьютер), вспомогательные помещения (раздевалки, туалеты, душевые), медицинский кабинет, реабилитационный центр.

Второй блок включает в себя: борцовские ковры, весы, электронное демонстрационное табло, видеоаппаратура (видеокамера, видеомагнитофон, телевизор), радиоаппаратура (микрофоны, усилительные колонки, усилитель), множительная техника (компьютер, факс, ксерокс); помещения (зал для укладки ковров с подсобными помещениями), наличие мест (для зрителей, участников, судей, представителей, гостей), реабилитационный центр.

Из перечисленного оборудования, мы подробно остановимся на борцовском ковре, в связи с тем, что на нем проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Конструкция и габариты борцовского ковра для проведения соревнований регламентируются международными правилами соревнований по спортивной борьбе. Он представляет собой равномерно гладкую и не жесткую поверхность, состоящую из матов размером 1х2 м, в форме квадрата площадью 12х12 м, укрытую покрывалом из прочного синтетического материала без грубых швов. Ковер имеет следующую разметку: рабочая площадка (центральная площадь ковра) — круг диаметром семь метров, внутри него располагается центральный круг диаметром один метр с десяти-

сантиметровой окантовкой. Опоясывает рабочую площадку ковра зона пассивности шириной один метр.

Таким образом ковер представляет собой круг диаметром 9 метров, пространство за которым шириной 1,2—1,5 м является площадью для страховки.

На соревнованиях все части ковра должны быть разного цвета. Зона пассивности покрашена в красный цвет. Напротив стола руководителя ковра левый от него угол ковра обозначается красным цветом, правый синим.

Площадь, на которую укладывается ковер должна быть шире на 2,5 м в каждую сторону.

На международных соревнованиях и чемпионатах России ковер укладывается на помост, высота которого не должна превышать 1,1 м. Боковые стороны помоста должны иметь угол наклона во внешнюю сторону (45 градусов) и украшаются панно.

Ковер для проведения учебно-тренировочных занятий может иметь некоторые незначительные отклонения в размерах от стандарта. Количество ковров для проведения соревнований зависит от числа участников. При проведении соревнований с участием 50 спортсменов в два дня, используется один ковер. Если количество участников составляет от 50 до 100 человек и соревнования проходят в два дня, то тогда необходимы два ковра. Когда число участников превышает сто человек и соревнования продолжаются два дня, то необходимо три ковра. Идеально в зале иметь два типа тренажеров и тяжелоатлетическое оборудование.

Тренажеры имеют несколько конструкций: воспроизводящие положения тела человека; моделирующие эффективные режимы работы мышц занимающихся. Для тренировок используется тяжелоатлетический инвентарь (штанги, гири, гантели, малогабаритные штанги) и оборудование к нему — помост, приспособление для тренировки лежа со штангой, приспособление для развития кистей рук, стойки для приседания со штангой.

Если все не вмещается в зал или не хватает средств для приобретения, то тогда целесообразно остановиться на втором типе тренажеров. Оборудование в зале устанавливается на безопасном расстоянии от ковра. Также подвешиваются канаты, желательнее не менее трех, если позволяет высота.

Борцовские манекены подразделяются по весо-ростовому показателю, обтянуты разным материалом: кожей, кожзаменителем, обычной крепкой материей.

Например, целесообразно использовать в учебно-тренировочном процессе следующие манекены: рост до 150 см, вес 20—

25 кг — для весовых категорий (54—58 кг), рост 155—165 см, вес 26—30 кг — (63—69 кг); 166—170 см, вес 32—35 кг — (76—85 кг); 171—180 см, вес 36—40 кг (97—130 кг).

При приобретении борцовских манекенов желательно отдавать предпочтение тем, которые обтянуты кожей. Эти манекены удобны в работе и более долговечны.

В период проведения соревнований значительно увеличивается потребность в подсобных помещениях в зависимости от уровня соревнований и количества участников. Обязательно предусматривается комната для секретариата.

Медицинский кабинет обеспечивает первую медицинскую помощь занимающимся при получении травм, проводит медицинский контроль и консультации.

В период соревнований их организаторы обеспечивают медицинское обслуживание.

Деление борцов на весовые категории обязывает спортсменов контролировать свой вес. Для реализации весового контроля в зале целесообразно иметь не менее двух весов, на которых будет осуществляться контроль занимающимися собственного веса.

В период проведения соревнований, как показывает опыт, надо иметь четверо электронных весов. При этом в первый день взвешиваются четыре весовые категории, каждая на отдельных весах, во второй день — аналогично остальные четыре.

При отсутствии электронных весов, в виде исключения разрешается проводить взвешивание на обычных механических весах.

Реабилитационный центр предусматривает: сауну, кушетки для проведения массажа, фито-чай, музыку, релаксационные видеофильмы и т. д.

Специализированный борцовский зал должен вмещать как минимум стандартный ковер, идеальный вариант — два и более.

Минимальные размеры зала борьбы: длина 18 м, ширина 14 м, высота не менее 3,5 м. При ограниченных размерах зала по периметру ковра на стенах внутри зала устанавливаются страховочные маты.

Видеоаппаратура способствует более качественному усвоению тактико-технических действий борца и помогает лучше анализировать выступления в соревнованиях. В ее комплект входят: видеокамера, видеоманитофон, телевизор и др.

Радиоаппаратура включает микрофоны, усилители, колонки. В учебно-тренировочном процессе периодически используется фоновая музыка.

В период проведения соревнований устанавливаются микрофоны на столы главного судьи, судьи-информатора и руководителей ковров.

Музыкальное обеспечение соревнований включает: марши, гимн России и музыку для заполнения пауз, которые образуются во время соревнований.

Электронные демонстрационные табло устанавливаются с пультами для каждого ковра на видном месте. Табло специально ограждают во избежание их повреждения.

Множительная техника необходима в ежедневной работе, а особенно в период проведения соревнований. Она включает в себя: компьютер с принтером, ксерокс, факс, пишущую машинку и др.

Вышеперечисленное материально-техническое оборудование в вузе находится в прямой зависимости от финансового обеспечения.

Финансирование греко-римской борьбы в вузе

Физическая культура и спорт относятся к социальной сфере. Одним из основных источников финансирования социальной сферы выступает бюджет, из которого финансируются некоммерческие организации.

Существует три основных метода финансирования текущей деятельности организаций: самофинансирование, сметное и смешанное финансирование.

Самофинансирование предусматривает обеспечение организаций и учреждений за счет их собственных средств.

Сметное финансирование представляет собой предоставление денежных средств из государственного бюджета для покрытия расходов учреждений социальной сферы.

Сущность смешанного финансирования состоит в том, что часть расходов компенсируется бюджетным финансированием этих структур, т. е. расходы компенсируются из бюджета лишь частично.

Современный порядок бюджетного финансирования допускает отсутствие утвержденной и даже рекомендованной методики расчета нормативных показателей. При этом финансовые преимущества получают те организации социальной сферы, которые более аргументированно обосновывают свои потребности в ресурсах. В этом случае учредителям, распределяющим ассигнования значительно труднее отказать в удовлетворении такого рода потребностей.

Государственное внебюджетное финансирование социальной сферы осуществляется за счет средств, формирующихся из внебюджетных источников, к которым относятся государственные социальные внебюджетные фонды.

В зависимости от уровня управления, эти фонды могут быть федеральными и региональными.

Финансовый механизм функционирования социальной сферы предусматривает два основных направления финансирования ее организаций: текущей деятельности и инвестиций.

Финансирование текущей деятельности осуществляется из различных источников, таких как поступление от учредителей, от собственной деятельности, кредитных ресурсов, спонсорских, благотворительных и иных поступлений средств.

Инвестирование осуществляется путем выделения денежных средств для реализации мероприятий по капитальным вложениям. Источником инвестиционных ресурсов могут быть поступления от учредителей. Для государственных и муниципальных учреждений такие средства, как правило, выделяются из государственных бюджетов всех уровней. На инвестиционные цели могут быть израсходованы средства, полученные от собственной деятельности, благотворительные спонсорские поступления, а также всевозможные кредиты банков и других финансовых организаций.

Важнейшим источником финансирования организаций социальной сферы вне зависимости от принадлежности к государственному, коммерческому или неприбыльному сектору служат средства, поступающие из государственного и местного бюджетов. Так же финансирование текущей деятельности организаций социальной сферы может осуществляться из государственных внебюджетных фондов. Другим источником финансовых ресурсов являются средства за счет собственной профильной деятельности по оказанию платных услуг населению. Собственную деятельность принято подразделять на основную и сопутствующую.

Следующим источником финансовых ресурсов является предпринимательская деятельность, которую сегодня осуществляют многие некоммерческие организации социальной сферы. В качестве альтернативных источников финансирования также предусматриваются спонсорские и донорские поступления, безвозмездные вклады юридических и физических лиц.

Существование греко-римской борьбы в вузе подразумевает как тренировочный процесс, так и проведение соревнований (в частности, проведения конкретных спортивных мероприятий по этому виду спорта различного уровня).

Финансирование греко-римской борьбы (как и любого вида спорта) в вузе является смешанным (рис. 5).

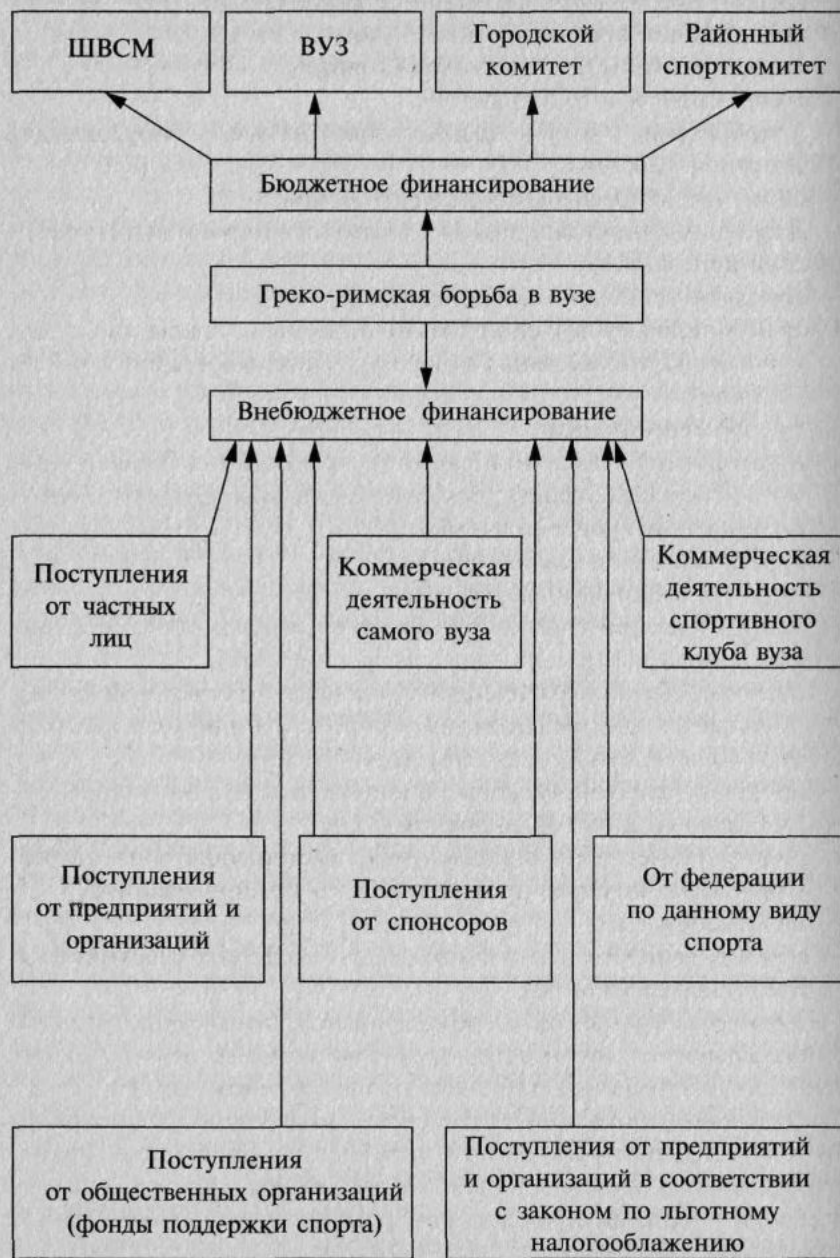


Рис. 5. Схема финансирования греко-римской борьбы

Как для тренировочного, так и для соревновательного процессов требуются определенные средства на:

- аренду спортивного зала (при отсутствии своего);
- поддержание спортивного зала (комплекса), если есть у вуза свой, в должном техническом состоянии;
- оплату тренерского состава;
- приобретение необходимого спортивного оборудования, спортивной формы;
- дополнительное питание для спортсменов;

Для проведения конкретных спортивных мероприятий требуются финансы на:

- аренду помещения (если нет своего);
- аренду аппаратуры и спортивного инвентаря (ковры, табло, секундомеры, музыкальная аппаратура, микрофоны и т. д.), если нет своей;
- приобретение призов;
- изготовление атрибутики данного соревнования (медали, грамоты, вымпелы, афиши, памятные сувениры, футболки, значки, программа соревнований и др.);
- оплату работы судейской бригады;
- оплату медицинского персонала;
- оплату (дополнительную) обслуживающего персонала спортивного комплекса (где проводятся соревнования);
- расходы, связанные с арендой транспорта (для встречи спортсменов и гостей соревнований, их проводов, для доставки их от мест расселения на соревнования и обратно);
- представительские расходы (для проведения пресс-конференций, презентации соревнований и т. д.);
- оплату танцевального коллектива, выступающего на открытии—закрытии соревнований и во время их проведения;
- оплату ведущего;
- бронирование мест в гостинице для приезжих участников и представителей команд.

Количество финансовых средств, как по каждому пункту, так и в сумме зависит от значимости соревнования. Естественно, что чем выше эта значимость, тем больше требуется денежных средств.

Отдельно необходимо остановиться на рекламе. Несмотря на то, что в нашей стране спорт в вузе еще не является «лакомым кусочком» для рекламодателей, все же доходы от рекламы могут стать достойным подспорьем для организаторов соревнований и руководителей команд.

Фирмы-реklamодатели за определенные перечисленные средства могут разместить свою рекламную продукцию в период про-

ведения соревнований в спортивном комплексе в виде: наружной рекламы, представления (презентации) своей продукции, а также размещения своей рекламы на форме участников соревнований.

Организаторы, освещая ход соревнований в средствах массовой информации, отмечают поддержку со стороны спонсоров и рекламодателей.

Понятно, что поступления из всех перечисленных источников будут тем выше, чем выше будет рейтинг соревнований.

Следует отметить важность социальной значимости конкретного мероприятия. Организационный комитет по проведению соревнований должен показать и доказать необходимость популяризации греко-римской борьбы в вузах города, страны. Это также является немаловажным фактором для выделения средств под данное мероприятие из бюджетов различного уровня.

Нужно показать, что грамотное проведение соревнований может стать рычагами поддержки и развития спорта как массового, так и спорта высших достижений. Они непосредственно могли бы использоваться органами управления для достижения определенных целей, прежде всего связанных с развитием спорта, созданием условий в обществе для всестороннего развития личности.

Организационный комитет по проведению соревнований должен выработать соответствующие критерии, на основе которых он мог бы претендовать на получение денег. Вопрос о критериях и предпочтениях чрезвычайно важен и интересен. Дело в том, что на сегодняшний день уже выработалась определенная система критериев. Почему те или иные виды спорта поддерживаются, другие поддерживаются в меньшей степени, третьи — не поддерживаются вовсе определенными органами управления, учредителями. Это очень важный момент, потому что на основе выработки подобных критериев мы можем говорить и о перспективах выделения бюджетных средств и о выделении спонсорских средств.

Мотивы выделения средств у спонсоров не полностью, но все же во многом совпадают с мотивами выделения бюджетных средств. При рассмотрении подобного рода критериев (эти критерии различны для массового спорта и спорта высших достижений) появится целый ряд моментов, связанных с политическим и социальным маркетингом, а также с фактором формирования благоприятного имиджа. Для спонсоров этот вопрос является чрезвычайно важным и интересным. Далее возможно построить систему выбора тех или иных критериев и на этой основе можно говорить о разработке механизма привлечения и распределения соответствующих финансовых ресурсов. Здесь имеет смысл посмотреть на реальную сегодняшнюю практику выделения средств, как из бюд-

жетов различного уровня, так и спонсоров. Часто мотивация выделения тех или иных средств носит субъективный характер и это не так страшно, важно чтобы субъективизм отдельного лица смягчался общественным подходом к выделению тех или иных средств.

Иными словами, спонсор может позволить себе поддержку любого вида спорта, так как он тратит свои средства, а что касается государственных органов управления, то здесь надо найти правильное соотношение между субъективными и объективными факторами. По большому счету сугубо объективных факторов для выделения средств на тот или иной вид спорта, в общем, не существует. Они всегда носят тот или иной элемент субъективизма.

Глава X. РОЛЬ ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Специфика деятельности тренера по спортивной борьбе

Руководящая роль в процессе обучения в спортивной борьбе принадлежит преподавателю-тренеру. Это проявляется в руководстве обучением (планирование, организация и контроль), руководстве в процессе обучения (управление и оптимизация процесса обучения) и руководстве через обучение (формирование личности обучаемых).

Эффективность процесса обучения зависит во многом от условий его организации. Выделяют две группы условий: социально-педагогические и психолого-дидактические.

К первой группе условий, обеспечивающих успешность процесса обучения борцов, относятся: наличие квалифицированного, творчески работающего преподавателя-тренера; создание сплоченного, дружного коллектива занимающихся; наличие благоприятного психологического климата, хороших отношений между борцами и преподавателями, основанных на взаимном уважении; наличие материально-технических условий (зал, ковры, тренажеры, учебно-методические пособия, средства восстановления и т. д.); соблюдение правил гигиены и режима занятий и отдыха.

Ко второй группе условий можно отнести: наличие достаточного уровня сформированности мотивов к занятиям борьбой, обеспечивающих интерес борцов к самостоятельной учебно-познавательной деятельности под руководством преподавателя; наличие высокого уровня обученности занимающихся, соответствующему этапу их обучения; соблюдение дидактических принципов и правил организации учебно-воспитательного процесса; применение активных форм и методов обучения.

Требования к профессиональной компетентности тренера

Деятельность тренера реализуется в рамках определенной педагогической системы, в которой выделяются структурные и функциональные компоненты.

Структурные компоненты: цель; содержание; средства, методы и формы педагогических воздействий; объект (преподаватель, тре-

нер) и субъект (занимающийся, спортсмен, группа, команда и т. д.) педагогических воздействий.

Функциональные компоненты включают в себя действия, направленные на решение разнообразных задач, возникающих в тренировочном процессе. Выделяют гностический, проектировочный, коммуникативный, организаторский и двигательный компоненты.

Гностический компонент включает в себя следующие составляющие:

- цель спортивной тренировки борцов на разных этапах спортивного мастерства;
- система знаний в области теории и методики тренировки борцов;
- средства достижения поставленной цели;
- объекты деятельности (борец, группа), их состояние, развитие, закономерности адаптации организма борца к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- функции деятельности тренера и способы управления тренировочным процессом.

Гностические функции тренера включают в себя также получение новых знаний на основе постоянного самообразования, повышения профессионального и культурного уровня, изучения, анализа и обобщения научных факторов и накопленного собственного опыта подготовки борцов, а также опыта других тренеров. Особенно важным представляется умение перестраивать свою деятельность на основе новых знаний.

Проектировочный компонент включает действия, связанные с планированием тренировочного процесса (перспективным, текущим, оперативным) и разработкой тренировочных программ для разного контингента занимающихся.

Преподаватель должен уметь:

- проводить отбор и спортивную ориентацию с целью выявления исходного уровня занимающихся для рационального комплектования учебных групп;
- прогнозировать изменения в состоянии объекта педагогических воздействий;
- определять цели тренировочного процесса и промежуточные задачи для разных этапов тренировки;
- определять программно-нормативные основы планов.

Конструктивный компонент. Преподаватель должен уметь:

- отбирать и программировать содержание учебного материала на отдельных тренировочных занятиях;
- разрабатывать учебные задачи по воспитанию, образованию и обучению борцов;

- проектировать качества, которые необходимо воспитывать у борцов;
 - методически разрабатывать отдельные направления деятельности спортивного коллектива в учебное и внеучебное время;
 - программировать деятельность свою и занимающихся на учебных занятиях и в процессе проведения воспитательных мероприятий;
 - формировать у борцов системы специальных умений и навыков, разносторонней физической и психологической подготовки.
- Коммуникативный компонент* связан с установлением взаимоотношений:

- со спортивным коллективом, в коллективе, с каждым членом коллектива;
- с администрацией ВУЗа, родителями, шефами;
- с другими спортивными коллективами и организациями.

Коммуникативные действия выражают стремление тренера быть требовательным, но справедливым, учитывать психологию личности борца, формировать у занимающихся устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов.

Организаторский компонент. Преподаватель должен уметь:

- организовать деятельность спортивного коллектива с участием в нем каждого спортсмена для успешного решения поставленных целей и достижения необходимого результата;
- создавать и развивать традиции коллектива;
- формировать у занимающихся организаторские умения;
- обучать борцов руководить спортивными командами, обеспечивать взаимодействие в коллективе;
- сочетать в работе учет, контроль, систему наказания и поощрения.

Двигательный компонент. Преподаватель должен:

- квалифицированно владеть техникой греко-римской борьбы, техникой общеразвивающих и специальных упражнений, техникой вспомогательных видов спорта;
- владеть приемами страховки и самостраховки;
- рационально выбирать методы, формы проведения занятий, свое место в зале в процессе занятий;
- владеть способами организации перемещений учеников в зале и на площадке;
- уметь отремонтировать и изготовить простейший спортивный инвентарь.

Преподаватель-тренер по спортивной борьбе должен обладать широким набором «тренировочной техники» и при необходимости использовать те умения, которые будут наиболее эффективны имен-

но в данный конкретный момент. К ним могут быть отнесены умения:

- своевременно выявлять ошибки выполнения техники;
- видеть причины ошибок;
- кратко и доходчиво объяснять упражнения;
- умело выбирать место для наблюдения за спортсменами;
- анализировать технику выполненного упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- подбирать упражнения с переходом от простых к сложным, от легких к более трудным;
- определять логическую последовательность тренировочных заданий;
- подбирать необходимые имитационные упражнения;
- уверенно выделять основные элементы техники;
- предвидеть возможные затруднения в овладении техникой движения;
- подбирать систему разнообразных упражнений для развития специальных физических качеств;
- уметь оказать необходимую практическую помощь ученику, особенно на этапе изучения новых технических действий;
- создавать ассоциации с имеющимся двигательным опытом и др.

Деятельность педагога во многом определяется уровнем подготовленности занимающихся, с которыми он работает, и характером учебного процесса.

В работе с начинающими борцами важны все приведенные выше умения, степень выраженности которых характеризует мастерство тренера. При работе со спортсменами высокой квалификации возрастает значимость таких умений, как кратко и доходчиво объяснить, создавать ассоциации с уже имеющимся двигательным опытом, видеть причины возникающих ошибок в технике выполнения упражнений.

Выделяют эмпирический и теоретический компоненты профессиональной деятельности. Эмпирический компонент составляют умения и навыки стереотипных (уже имевших место) способов решения типичных задач в определенных ситуациях. Теоретический (творчески преобразующий) компонент составляют умения ориентироваться в неожиданных ситуациях, находить новые решения в необычных, нетипичных, проблемных ситуациях. Уровень профессионального мастерства тренера определяется его умением находить выход из проблемных ситуаций.

Профессионально-педагогическая направленность личности тренера

Личностные качества и авторитет тренера обеспечивают успешность работы спортивного коллектива.

Преподаватель в воспитательном процессе выступает как:

- руководитель коллектива (организатор);
- учитель (теоретик и практик);
- воспитатель (психолог);
- личность, имеющая собственное мировоззрение, моральные принципы, профессиональные качества.

В структуре личности тренера выделяют четыре подструктуры.

1. *Нравственные качества личности педагога*, определяющие мотивационную направленность его деятельности:

- устойчивое желание и стремление передавать профессиональный опыт спортивной деятельности;
- увлеченность профессией, самоотверженность в труде, ответственность и творческое отношение к делу, поддержка и корректная критика учеников.

2. *Профессиональные качества тренера*:

- знания конкретного вида борьбы и владение конкретными спортивными умениями;
- качество преподавания;
- организаторские способности;
- отношение к работе;
- соотношение требовательности, строгости, справедливости, принципиальности, объективности;
- способность организовать обучение и отдых;
- умение сохранять и создавать положительные традиции и привычки в коллективе.

3. *Индивидуально-психологические черты личности тренера*: уровень интеллекта, мотивация, установка на успех, сила и устойчивость нервных процессов, эрудиция, ум, память, мышление, волевые качества, эмоциональность, жизнерадостность, опыт и интуиция, способность к обобщению уже встречавшихся в практике ситуаций и т. д.

4. *Динамические свойства личности педагога*: возраст, темперамент, состояние здоровья, уровень развития физических качеств и т. д.

Качества педагога, в наибольшей степени привлекающие учеников, лежат в основе формирования тренерского авторитета.

Выделяют три основные группы факторов, определяющие пути формирования тренерского авторитета: манера общения, манера поведения и специфические профессионально-деловые качества тренера.

Манера общения: доброта, отзывчивость, справедливость, честность, сдержанность, заботливость, остроумие, искренность, оптимизм.

Манера поведения: веселость, чуткость, внимательность, строгость, серьезность, терпеливость, доброжелательность, увлеченность, жизнерадостность, привлекательность.

Профессионально-деловые качества: талантливость, трудолюбие, ум, сила, ловкость, выносливость, смелость, выдержка, энергичность, настойчивость, требовательность, дисциплинированность, обязательность.

Педагогическое мастерство тренера проявляется не только в спортивных достижениях учеников, но и в тех методах, с помощью которых достигаются эти результаты. Оптимальный набор качеств, которым должен обладать тренер (по Жмареву И. В.) следующий: эмоциональная устойчивость, общительность, высокий уровень интеллекта, предприимчивость, стремление к творчеству, самостоятельность. Однако в реальных условиях благоприобретенные качества накладываются на личностные особенности конкретного тренера и определяют стиль его тренерской деятельности. Различают авторитарный, демократический и либеральный стили.

Авторитарный стиль тренера характеризуется: единоначалием, нетерпимостью к возражениям и критике, категоричностью в суждениях. Такой тренер требует от спортсмена неукоснительного выполнения всех своих заданий, практически не оставляет места для личной инициативы и творчества учеников. Опорой подобного стиля руководства служит не личный авторитет тренера, а его должностные права. Причинами проявления авторитарного руководства являются: особенности темперамента тренера, недостатки воспитания, а также отсутствие должного контроля и требовательности со стороны руководства.

Демократический стиль тренера характеризуется: использованием коллективного мышления и обсуждения проблем и задач, стоящих перед спортивным коллективом; наличием творческой обстановки в коллективе. В таком коллективе тренер четко ставит перед спортсменами основные цели, определяет задачи и указывает основные пути их решения, представляя спортсменам возможность для поиска, инициативы, эксперимента. Основой демократического стиля руководства служит высокий личный авторитет тренера, его профессиональное мастерство и личные качества. Подобный стиль руководства возможен только в таком спортивном коллективе, который характеризуется достаточно высоким уровнем социальной и теоретической зрелости. В этом случае спортивный коллектив, воспитанный на демократических принципах руководства, отличается сплоченностью, высокой дисциплиной, сознательностью и готов решать самые сложные задачи и добиться высоких спортивных достижений.

Либеральный стиль характеризуется минимальным вмешательством тренера в тренировочный процесс и решением им в основном организационных вопросов. Основой такого стиля руководства может являться, с одной стороны, достаточно высокий уровень компетентности тренера, в сочетании с абсолютизацией права спортсменов на самостоятельность, а с другой — неспособность тренера (по различным причинам) выйти на уровень активного руководства, в том числе, возможно, несоответствие его подготовки требованиям времени.

Эффективность деятельности тренера зависит не только от стиля руководства спортивным коллективом, но и многих других факторов, которые можно разделить на объективные (экономические, социальные, научные, организационные) и субъективные (личностные, ситуационные и т. д.), имеющие большое значение для оценки тренерского мастерства.

Уровень мастерства тренера определяют следующие положения:

- устойчивое положительное отношение к своей деятельности;
- интерес к своему делу;
- определенная устойчивая система в работе;
- ясное понимание задач и конечных результатов;
- умение выбрать наиболее рациональные пути для решения поставленных задач;
- учет особенностей возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности занимающихся;
- доскональное знание своего вида борьбы;
- умение формировать устойчивый интерес к спорту у занимающихся;
- умение ярко и увлекательно раскрывать закономерности спортивной тренировки и дидактические принципы обучения;
- рациональное использование времени, отведенного на выполнение задачи;
- четкость и уверенность в действиях;
- умение создавать непринужденную обстановку в коллективе;
- способность развивать инициативу и самостоятельность у занимающихся;
- самокритичность, умение признавать собственные ошибки;
- склонность к творчеству.

Глава XI. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Методика начального обучения в греко-римской борьбе

Начальное обучение проводится в детско-юношеских спортивных школах в коллективах физической культуры и на основном отделении греко-римской борьбы в вузе.

Учебный процесс по греко-римской борьбе на основном отделении в вузе осуществляется по двум формам: по специализациям или учебным группам.

При организации по специализации — контингент студентов формируется по желанию занимающихся. При организации по учебным группам — учебный отдел административно распределяет студентов в группы для занятий греко-римской борьбой.

Первая форма обучения имеет преимущества над второй:

1. Учитывается желание самих студентов.
2. Осуществляется подбор однородных групп по физической подготовленности.

В то же время она имеет определенные недостатки:

1. Состав занимающихся формируется из разных групп потока, студенты плохо знают друг друга.
2. Нарушается административное деление по группам, что усложняет управление и контроль учебного процесса.

Занятия проводятся по расписанию два раза в неделю, продолжительностью по два часа.

Основными методами формирования знаний и умений являются объяснение, показ и метод упражнения. Особое значение в первоначальном обучении имеет метод показа.

Пока занимающийся не овладеет основами техники, каждый новый прием будет для него неизвестной формой движения, которую надо сначала увидеть, а затем попытаться воспроизвести.

Начинающий борец копирует действия тренера-преподавателя. Воспроизведенные неоднократные повторные движения оставляют прочный след во всей его дальнейшей спортивной деятельности. Поэтому очень важно с самого начала обучения опираться на лучшие образцы современной техники.

Наблюдая за техническим действием, новичок схватывает зрительно только общую форму движения. Он не замечает его деталей, не осуществляет взаимосвязи движений отдельных частей в приеме и поэтому не может соразмерить величины силовых напряжений.

В этих обстоятельствах преподаватель пользуется методом объяснений. Объяснение вместе с показом оставляет в сознании борца не только представления об общей структуре движения, но и о взаимосвязях его элементов. В процессе объяснения обеспечивается глубокое понимание обучаемыми учебного материала, осуществляется побуждение их к активной мыслительной деятельности. Борец задает себе два главных вопроса: «Зачем это нужно делать? И почему так, а не иначе?»

Ему необходимо понять не только структуру движения, но и его внутреннюю логику.

Для создания общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных их сторон применяют метод «самопроговаривания». Суть его состоит в том, что перед выполнением, к примеру, в партере переворота скручиванием с захватом дальней руки, борец мысленно воспроизводит технику исполнения этого приема вслух, а затем «про себя» акцентируя внимание на важных моментах технического действия.

Мысленное выполнение технико-тактических действий получило название *идеомоторной тренировки*. Ученые доказали, что этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения.

Изучение приемов осуществляется *целостно, расчлененно и комбинированно*. Приступая к обучению приему, преподаватель в первую очередь должен правильно его назвать, затем несколько раз показать прием в целом на небольшой скорости. Тренер объясняет наиболее важные части приема, обращая особое внимание борцов на последовательность движений отдельных частей тела. Данные объяснения должны быть краткими, выражающими основную сущность временных и силовых взаимосвязей.

Анализ выполнения нового приема борцами в парах, покажет общие и частные ошибки отдельных спортсменов. При повторном объяснении тренер должен разобрать прежде всего общие ошибки, а затем остановиться на ошибках у отдельных борцов.

По мере освоения приема преподаватель не раз останавливает начинающих борцов, чтобы обратить внимание на более важные детали изучаемого приема или действия.

Указанные рекомендации относятся в основном к приемам, структура которых не столь сложна, их можно изучить целостным методом. Это простейшие приемы в стойке и партере пассивные защиты 1-го комплекса приемов (табл. 4, 5).

Таблица 4 (начало)

Технические действия в партере
на первом этапе обучения

Комплексы приемов	Технические действия
1	2
1-й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение переворота захватом рук сбоку. 2. Изучение переворота рычагом. 3. Изучение защит и контрприемов от переворотов с захватом рук сбоку и рычагом. 4. Изучение других технических действий, возможных при выполнении переворотов с захватом рук сбоку или с рычагом в их взаимосвязи
2-й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение способов захватов: за шею из-под плеча; за предплечье изнутри, обратный ключ. 2. Изучение переворотов с захватом за шею из-под плеча; за предплечье изнутри; обратный ключ. 3. Защиты и контрприемы от приемов второго комплекса. 4. Изучение комбинаций, связывающих приемы второго комплекса
3-й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение обратного захвата за туловище сбоку и изучение переворота этим захватом 2. Изучение защит от обратного захвата за туловище и от переворота с обратным захватом за туловище сбоку. 3. Изучение контрприемов от переворота обратным захватом за туловище сбоку
4-й	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение захвата руки на ключ двумя руками; захвата руки на ключ со сбиванием с захватом руки и туловища. Изучение способов сбиваний на живот после захвата руки на ключ из положения партера. 2. Изучение способа выведения руки для переворота ключом и самого переворота из положения лежа. 3. Изучение переворотов ключом с дополнительными захватами: за плечо; за предплечье изнутри. 4. Изучение защит от захватов руки от переворотов при захвате. 5. Изучение контрприемов: выход наверх выседом; бросок через спину с захватом за запястье. 6. Изучение переворота ключом с переходом. 7. Изучение защит и контрприемов от переворота ключом с переходом
Специальные упражнения	Совершенствование захватов рук для выполнения разных приемов и защит от захватов

Таблица 4 (окончание)

1	2
Комбинации	Изучение комбинаций — переворот с обратным захватом за туловище—защита—переворот ключом (забеганием или переходом) или переворот рычагом. Переворот ключом—защита—переворот с обратным захватом за туловище

Таблица 5 (начало)

Технические действия в стойке на первом этапе обучения

Комплексы приемов	Технические действия
1	2
1-й. Переводы в партер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение перевода в партер нырком и с захватом за шею и туловище. 2. Изучение перевода в партер рывком за руку. 3. Изучение контрприемов от перевода нырком: <ol style="list-style-type: none"> а) сваливание скручиванием с захватом за шею и плечо снизу; б) бросок через спину с захватом руки под плечо. 4. Изучение контрприемов от переводов рывком за руку: <ol style="list-style-type: none"> а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину с захватом за запястье. 5. Изучение защит от переводов в партер нырком под руку и рывком за руку.
2-й. Броски наклоном	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение броска наклоном с захватом за туловище. 2. Изучение броска наклоном с захватом за туловище с рукой. 3. Изучение броска наклоном с нырком под руку и захватом за туловище. 4. Изучение защиты от броска наклоном. 5. Изучение комбинаций переводов в партер с бросками наклоном.
3-й. Броски через спину	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение бросков через спину с захватом за шею с плечом. 2. Изучение бросков через спину с захватом за руку и шею. 3. Изучение бросков через спину с захватом за руку через плечо. 4. Изучение защит от бросков через спину. 5. Изучение контрприемов от бросков через спину: <ol style="list-style-type: none"> а) сталкивание в партер; б) бросок прогибом с захватом за туловище сзади 6. Изучение комбинаций: переводы в партер — защиты — броски через спину.

Таблица 5 (окончание)

1	2
4-й. Приемы вертушкой	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение бросков вертушкой с захватом за руку сверху. 2. Изучение бросков вертушкой с захватом за руку снизу. 3. Изучение контрприемов от бросков вертушкой: <ol style="list-style-type: none"> а) накрывание выседом; б) перевод в партер переходом. 4. Изучение защит от бросков вертушкой. 5. Изучение переводов в партер при защите от броска вертушкой.
5-й. Сваливание сбиванием (сбивания)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение сбиваний толчком с захватом за туловище спереди. 2. Изучение сбиваний осаживанием и толчком с захватом за руку и туловище. 3. Изучение сбиваний осаживанием и толчком с захватом за руку сверху (двумя руками). 4. Изучение защит от сбиваний. 5. Изучение комбинаций: перевод рывком—защита—сбивание; сбивание захватом за руку сверху—защита—бросок через спину; сбивание захватом за руку сверху—защита—бросок вертушкой.
6-й. Броски прогибом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение бросков прогибом с захватом рук сверху (с проходом между ногами). 2. Изучение бросков прогибом с захватом за туловище с рукой с зависанием на противнике. 3. Изучение защит от бросков прогибом. 4. Изучение комбинаций, связывающих броски прогибом с другими группами приемов: бросок через спину с захватом за руку и шею—защита—бросок прогибом с захватом рук сверху; перевод в партер рывком за руку—защита—бросок прогибом с захватом за руку и туловище с зависанием на противнике.

Сложные по исполнению приемы и контрприемы разучивают по частям и комбинированно.

Борцы, получив представление о приеме в целом, должны ясно представить себе и изучить оптимальный способ выполнения каждой части приема.

Использование техники в стойке значительно более вариативно и динамично, чем в партере. Это объясняется тем, что борцы в стойке имеют большие возможности для маневра. В связи с этим, к изучению и совершенствованию здесь предъявляются большие требования, а сам процесс обучения содержит большее число раз-

делов. Например, изучение и совершенствование различных способов захватов рук, освобождений от них и умение в этой борьбе переходить к атакам в стойке еще более важно, чем в партере. В стойке возможность выполнить захват противника усложняется тем, что атакуемый имеет лучшие условия для маневра — ухода от захвата. Тренировке выполнения захватов и освобождений рук уделяется особое значение.

Приемы, где это возможно, необходимо группировать так, чтобы защита от первого приема создавала все условия для перехода к следующему приему. Это способствует тактическому совершенствованию борца.

Целесообразно одновременное изучение техники в стойке и партере, преимущество в первые 2 месяца отдается занятиям в партере, а затем внимание сосредотачивается в равной мере на том и другом. При этом если на уроке изучается новый прием в стойке, то в партере повторяют пройденное.

Параллельно осуществляется повышение уровня самостраховки и дальнейшее развитие общей и специальной подготовки (табл. 6).

Известно, что первый этап обучения до первого официального соревнования длится не менее шести месяцев. На этом этапе борцы изучают основные приемы, владение которыми позволяет им выполнить III разряд и это называется начальным фондом техники борца.

Второй этап обучения включает усвоение других, не вошедших в начальный фонд, но не менее важных для борца технических действий, которые в сумме с первым и должны составить основной фонд техники борца. Овладение основным фондом техники будет способствовать выполнению норматива II спортивного разряда. Это можно рассматривать как базовую подготовку занимающихся (рис. 6, 7).

Базовая подготовка трактуется в области физической культуры и спорта, как необходимый гарантированный уровень физической и общей дееспособности занимающихся.

В связи с рассмотрением понятия — базовая подготовка, вводятся и понятия базовых действий.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно активное ведение соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Применяется также термин — базовая техника.

Под базовой техникой следует понимать минимальный перечень обязательных движений из различных групп классификации, освоение которых обеспечивает формирование «школьной» техники и создает предпосылки быстрого разучивания любого нового

Примерная последовательность обучения приемам борьбы в стойке

Последовательность обучения	Исходное положение борцов	Поведение (степень сопротивления) партнера	Скорость выполнения	Методы обучения
Прием на месте	В основном захвате	Без сопротивления	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный
Прием на месте в одной из благоприятных ситуаций	Без предварительного захвата	Без сопротивления и с небольшим сопротивлением	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный
Прием в движении в той же благоприятной ситуации (на попытку сделать захват)	Без предварительного захвата	С небольшим сопротивлением	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный
Способ тактической подготовки на месте, а затем в движении	На оптимальной дистанции или в предварительном захвате	Помогающее сопротивление в ответ на ложное (подготовительное) действие	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный
Защиты на месте, а затем в движении	В захвате или на оптимальной дистанции	С небольшим, а затем с постепенным увеличением сопротивления	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный
Контрприемы на месте, а затем в движении	В захвате или на оптимальной дистанции	С небольшим, а затем с постепенным увеличением сопротивления	Замедленная, а затем оптимальная	Целостный — по частям — целостный

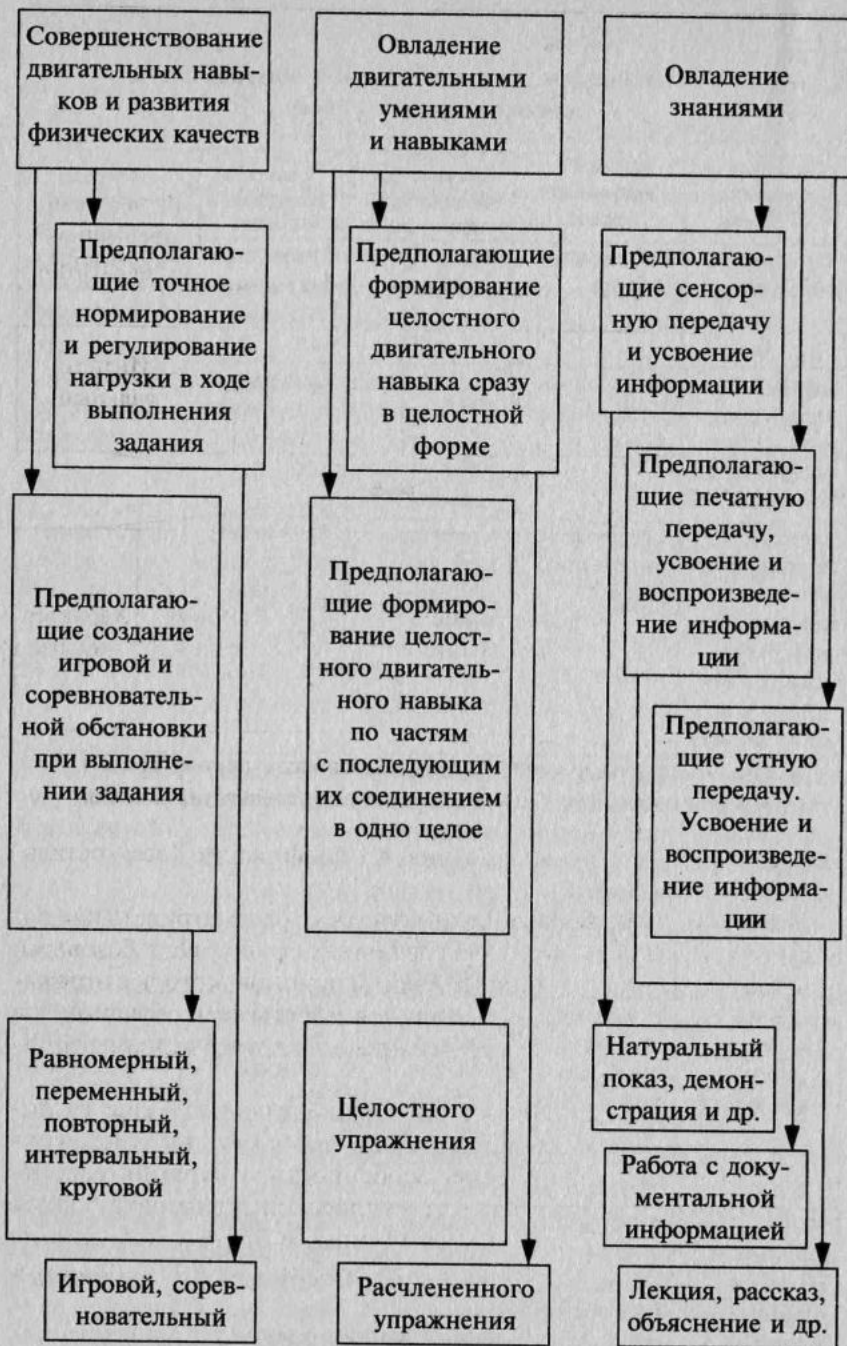


Рис. 6. Классификация методов, применяемых при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств

Класс методов	Методы стандартного упражнения		Методы вариативного упражнения		
	Стандартно-непрерывного упражнения	Стандартно-прерывного упражнения	Вариативно-непрерывного упражнения	Вариативно-прерывного упражнения	
Группа методов	Равномерный	Переменный	Повторный	Интервальный	
Вид методов	Интенсивность упражнения	Длительность упражнения	Число повторений	Время отдыха	Характер отдыха

Рис. 7. Классификация методов, связанных с нормированием и управлением нагрузкой в процессе выполнения упражнения

движения из состава расширенной классификации (всей остальной техники борьбы).

Таким образом, базовую технику можно рассматривать как совокупность базовых приемов различных групп. Под базовыми приемами понимаются такие варианты приемов, которые отражают структуру своих групп и являются простыми в обучении, на основе которых в дальнейшем осваиваются другие варианты приемов.

У каждого борца должен быть индивидуальный базис технических средств, который опирается на антропометрические, функциональные и психологические особенности конкретного спортсмена. Самый большой изъян в технической подготовке борцов заключается в том, что их обучают приемам борьбы, а не самому ведению борьбы с соперником, что особенно важно в процессе совершенствования техники.

Авторами была разработана и апробирована на практических занятиях по ГРБ в СПбГУЭФ оригинальная методика подготовки борцов младших разрядов.

Обучение технике борьбы осуществляется параллельно с развитием основных физических качеств. Для этих целей широко используется широкий арсенал средств общей физической подготовки: легкоатлетический бег, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и на тренажерах. По мере улучшения физической подготовленности студентов больше времени уделяется технической подготовке борца. Методика обучения предусматривает определенную очередность в соответствии с принципом последовательности. Изучаемые приемы группируются так, чтобы изучение первого приема создавало биомеханические предпосылки для изучения последующего. Практическая реализация этого подхода позволяет формировать у студентов эффективные технические связки приемов и контрприемов.

В течение 2—2,5 месяцев обучения преимущество отдается занятиям в партере, а затем акцент переносится в равной мере на изучение приемов как в стойке, так и в партере.

В процессе обучения технике, важное значение имеет определение оптимальной величины сопротивления спарринг-партнера. Если атакуемый будет чрезмерно расслаблен, у атакующего при проведении приема создаются неверные нервно-мышечные ощущения, а если слишком напряжен — то новичок не сможет выполнить правильно техническое действие. Поэтому тренер-преподаватель на данном этапе регулирует оптимальность величины сопротивления спарринг-партнеров.

Смена ролей атакующий—атакуемый в ходе учебного занятия осуществляется только после того, как действие будет проделано достаточное количество раз и надежно усвоено.

Периодическая смена партнеров, различных по весу, типологическим особенностям обеспечивает более вариативный технический навык, формирует психологическую устойчивость к действию сбивающих факторов.

В обучении приемам тренер-преподаватель постоянно проводит корректировку такими командами, как — вперед, назад, вверх, в сторону.

При изучении техники большое значение имеет мера сопротивления партнера. Для этого необходимо с первых занятий научить начинающих борцов находить необходимую степень сопротивления в каждом конкретном случае. Это будет важно и при дальнейшем освоении технических действий, когда сопротивление партнера начнет постепенно усиливаться или проявляться в учебных схватках по заданию. Это явление в борьбе называется «помогающее сопротивление», которое способствует процессу обучения или совершенствования.

Преподаватель с первых занятий определяет и анализирует индивидуальные особенности занимающихся и с учетом их обучает техническим действиям.

Основные методические рекомендации к процессу обучения в греко-римской борьбе

1. При изучении приемов в стойке и партере целесообразно сразу показать наиболее употребляемые дополнительные захваты.

2. Изучение переводов рывком за руку в партер проводить из разных исходных положений ног с комбинированием то за одну, то за другую руку.

3. При изучении бросков подворотом спины, целесообразно начинать обучение как в левую сторону, так и в правую. Это исключает у обучающихся выработку однобокости в выполнении приемов.

4. Изучение приема «вертушкой» эффективнее начинать с бросков, а затем показать и объяснить борцам, как используется это техническое действие при неточном его выполнении или правильной защите. Как правило, подобные обстоятельства дают возможность закончить переводом в партер.

5. Броски прогибом целесообразно начинать со II курса. Однако не следует забывать об индивидуальности борцов. Отдельные борцы смогут изучать и применять в схватках раньше чем другие.

Методика совершенствования техники в греко-римской борьбе

Совершенствование предполагает процесс обучения, только на более высоком уровне.

Процесс совершенствования техники в греко-римской борьбе опирается на основные педагогические принципы обучения: наглядности, систематичности, доступности, прочности, сознательности и активности, научности, связи теории с практикой.

При совершенствовании техники греко-римской борьбы используются классические методы обучения.

В практике совершенствования техники греко-римской борьбе используются словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения. Выбор того или иного метода будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности преподавателя его методического мастерства.

Одной из задач процесса совершенствования техники является предупреждение и исправление ошибок в техническом исполнении приемов.

Совершенствование техники проходит в рамках учебно-тренировочного процесса, который опирается на закономерности, разработанные в теории и методике физического воспитания с учетом специфики греко-римской борьбы.

Совершенствование начинается в греко-римской борьбе тогда, когда тот или иной прием разучен, и его необходимо закрепить многократным и систематическим повторением с постепенным повышением нагрузки и различными усложнениями условий выполнения. В процессе учебно-тренировочных занятий преподаватель следит, чтобы выполнение технических действий не повлекло переутомления, учитывая при этом уровень подготовленности занимающихся. Преподавателем создаются педагогические условия способствующие качественному усвоению приемов.

Совершенствование техники является важной задачей в становлении борца, которая решается путем использования различных учебных заданий.

1. Задания на достижение определенного результата в схватке: выиграть схватку на туше; выиграть схватку с явным преимуществом; выиграть схватку по баллам; свести схватку к ничьей.

2. Задания, предусматривающие ведение борьбы при различных обстоятельствах: увеличить преимущество; удержать преимущество; не проиграть ни одного балла (очка); отыграть проигранные баллы (очки); достигнуть преимущества в баллах в первом периоде, а затем использовать стремление противника отыгаться, добиться чистой победы или с явным преимуществом; определить правильную линию поведения при угрозе предупреждения за пассивность (при угрозе дисквалификации за нарушение правил); вести схватку так, как если бы борцу необходимо было через короткий промежуток времени выйти на вторую схватку с основным конкурентом; вести схватку так, как если бы полностью не удалось провести разминку.

3. Задания на проведение атак: непрерывно атаковать; атаковать эпизодически; раскрыть глухую защиту противника и атаковать; атаковать противника на краю ковра; жестко вести схватку, подавляя противника; атаковать при сближении сразу после сигнала судьи.

4. Задания на проведение контратак: вести схватку, используя ответные, встречные контратаки, применять вызовы и опережать действия противника.

5. Задания на использование площади ковра: удерживать противника спиной к краю ковра; использовать борьбу у края ковра для проведения различных тактических и технических действий.

6. Задания на использование физических возможностей: проявить свое преимущество за счет превосходства в силе (ловкости, быстроте, выносливости); уметь скрывать недостатки в своей физической и функциональной подготовленности.

7. Задания на проведение технико-тактических действий: проводить броски в стойке, выполнять переводы и технику приемов в партере, в переходных положениях, комбинации бросков, связи технических действий, контрприема и т.д.; проводить технические действия в состоянии утомления; использовать переводы, фиксировать и проводить удержания на краю ковра; выполнять приемы, с помощью которых можно достигнуть чистой победы; удерживать и дожать противника в опасном положении в короткий промежуток времени; использовать в схватке вызов, угрозу, выведение из равновесия и другие способы тактической подготовки.

8. Задания на применение различного темпа схваток: вести схватку в высоком темпе; захватить инициативу, постоянно удерживать ее, проявлять высокую активность; вести схватку в высоком темпе, действовать «жестко», вынуждая противника сходить с ковра; стремиться удержать инициативу на последних минутах схватки; прибегать к сковывающим захватам, вести схватку в среднем (низком) темпе; сдерживать натиск противника, сковывать его действия, не сходить с ковра, стремиться держаться спиной к центру.

9. Задания на ведение схватки в различных положениях: вести противника в партер и в этом положении проявить преимущество; при переходе в партер любым способом выходить в положение верхнего борца или в стойку; преследовать противника приемами при переводе его из стойки в партер.

10. Задание на усиление эффективности проведения коронных приемов путем составления и совершенствования комбинаций, начинающихся любыми подготовительными действиями: обманом, угрозой — и в конечном счете ведут соперника к тому, чтобы на нем провести техническое действие, которым борец отлично владеет.

Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке осуществляется посредством многократного выполнения бросков партнерами, в партере в условиях неполного сопротивления партнеров. Совершенствование комбинаций в стойке, партере и связок «стойка—партер», осуществляется в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных приемов, и в партере, в условиях пассивного сопротивления партнера.

Кроме этого предлагается использовать разнонаправленные приемы, например, когда один борец получает одно задание, а другой — противоположное. Задание может даваться как на все схватки, так и на определенный отрезок времени.

Здесь же следует заметить, что ценность вышеперечисленных заданий заключается в их универсальности, т. е. эти задания можно применять во всех видах борьбы (табл. 7).

Таблица 7

Примерная схема последовательности процесса совершенствования в технике



Самоконтроль спортсменов в процессе обучения и тренировки

Самоконтроль определяется как система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Можно выделить объективные показатели самоконтроля (пульс, вес тела, показатели определенных тестов и проб, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т. п.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и т. п.).

Самоконтроль спортсмена является важной составной частью комплексного педагогического контроля и он имеет большое значение в оптимизации процесса подготовки в спортивной борьбе.

В существующей практике спортивной тренировки значительная доля средств обучения и воспитания носит принудительный характер, и малая доля принадлежит использованию методов самоконтроля, самоорганизации, саморазвития и самообразования.

Потребность в творческом самовыражении, личностной самореализации в процессе спортивной деятельности постепенно становится доминирующей ориентацией личности спортсмена.

Реализация самоконтроля тесно сочетается с самооценкой.

Самооценка всегда предполагает оценку спортсменом своих качеств, способностей и возможностей как физических, так и духовных, поэтому самооценка является необходимым элементом саморегулирования, управления человека самим собой.

Самоконтроль является неотъемлемой частью подготовки спортсмена и он необходим не только квалифицированному, но и начинающему спортсмену, и в первую очередь в период соревнований. Способность к активному самоконтролю формируется на тренировках. Приобретение подобных навыков требует специально направленного руководства со стороны тренера.

В основе методики формирования умений самоконтроля спортсменов должны лежать принципы научности, сознательности, активности, индивидуального подхода к занимающимся с учетом их возрастных особенностей и степени подготовленности.

Можно выделить следующие *формы самоконтроля*:

- организационный самоконтроль (самоконтроль спортсмена, связанный с формированием определенных организационных умений в спортивной деятельности);
- самоконтроль двигательной деятельности (самоконтроль спортсмена, связанный с контролем временных и биодинамических характеристик техники спортивных движений: темпом, ритмом, амплитудой и т. д.);

— самоконтроль состояния (самоконтроль спортсмена, связанный с контролем психических, функциональных и других состояний по объективным и субъективным показателям).

Самоконтроль спортсменов в различных видах спорта имеет свою специфику, помимо этого имеются индивидуальные особенности его реализации у спортсменов одного вида спорта.

Вопросы формирования умений самоконтроля в спорте еще не получили достаточного теоретического и практического решения. Отсутствуют четко разработанные программы последовательного обучения умениям самоконтроля в соответствии со спецификой вида спорта, возрастом и квалификацией.

В качестве основных положений методики обучения спортсменов умениям самоконтроля могут быть:

- необходимость воспитания у спортсменов интереса к овладению знаниями и умениями самоконтроля;
- формирование у спортсменов убеждений в необходимости систематического самоконтроля при занятиях спортом;
- вооружение спортсменов знаниями и умениями самоконтроля в соответствии с особенностями вида спорта, возраста и квалификации;
- обеспечение системы стимулов, контроля и руководства со стороны педагогов, врачей по приобщению спортсменов к постоянному самоконтролю;
- обязательность ведения индивидуального дневника самоконтроля.

Направленное обучение борцов умениям самоконтроля существенно дополнит данные комплексного педагогического контроля и обеспечит наибольшую эффективность в достижении борцами разносторонней спортивной подготовленности, будет стимулировать воспитание самостоятельности, активное и творческое отношение к занятиям борьбой, обеспечит прочное усвоение учебного материала и оздоровительную направленность тренировочного процесса.

Процесс формирования у борцов необходимых умений самоконтроля может быть реализован в соответствии с разработанной программой, в которой определены задачи, средства и методы, которые рекомендуются для использования на каждом из этапов обучения.

Программа направленного обучения борцов необходимым умениям самоконтроля предполагает несколько этапов, с учетом возраста и квалификации спортсменов:

На первом этапе обучения основной задачей является: формирование у борцов установки на необходимость приобретения умений самоконтроля. Для этого проводятся беседы с занимающимися

на темы, связанные с самостоятельной работой и самоконтролем известных спортсменов, роли и значения самоконтроля при занятиях спортивной борьбой. На данном этапе создаются ситуации проведения тренировок, где спортсмены могли бы проявить умения самоконтроля. Например, выполнение тренировочных заданий самостоятельно с подробным описанием содержания, объема выполненных упражнений и собственного самочувствия. Продолжительность этого этапа около месяца.

На втором этапе осуществляется непосредственное обучение борцов умениям самоконтроля, а именно:

Умению подсчитывать пульс по ЧСС (пальпаторно) в покое и после выполнения тренировочных заданий различной интенсивности. Данным умением самоконтроля борцы могут овладеть в течении 5—6 специальных занятий.

Умению выполнять общеразвивающие и специальные упражнения борца, индивидуальную разминку с заданной интенсивностью. Данное умение самоконтроля имеет большое значение при участии борца в соревнованиях, т. к. в этих случаях разминка проводится борцом самостоятельно. Предварительно, при проведении разминки, в процессе тренировок целесообразно вести учет изменения ЧСС при выполнении основных физических упражнений, входящих в разминку борцов.

Обычно основные задания, которые включаются в разминку выполняются со следующими показателями ЧСС:

- общеразвивающие упражнения — 132—138 уд./мин (3 балла);
- специальные упражнения борца — 155—175 уд./мин (5—6 баллов);
- упражнения для развития физических качеств — 160—185 уд./мин (5—7 баллов);
- упражнения с партнером — 140—150 уд./мин (4 балла);
- простейшие виды борьбы — 160—185 уд./мин (5—7 баллов)
- эстафеты — 165—185 уд./мин (5—7 баллов);
- подвижные и спортивные игры — 150—170 уд./мин (4—6 баллов), т. е. практически во всех зонах интенсивности.

Затем борцам дается установка, на каком пульсе должны выполняться те или иные упражнения. После этого они воспроизводят в 3-минутных отрезках работу заданной интенсивности, контролируя ее по ЧСС во всех зонах интенсивности: малой, средней, большой и максимальной.

Без специальной тренировки даже высококвалифицированные борцы не могут дифференцировать интенсивность нагрузки в пределах необходимых зон мощности работы. Для тонкого восприятия интенсивности мышечной деятельности необходима специальная тренировка.

Процесс обучения умению дифференцировать интенсивность нагрузки должен проводиться в несколько этапов:

Обучение правильному использованию различных тренировочных средств.

Обучение распознаванию мощности работы во всех зонах интенсивности.

Обучение воспроизведению запрограммированной мощности работы раздельно во всех зонах интенсивности.

Обучение варьированию мощности работы во всех зонах интенсивности.

Контроль за динамикой нагрузки по ЧСС производится пальпаторно в первые 10-секундные отрезки после выполнения различных физических упражнений. Интенсивность нагрузки в этом случае будет иметь следующие показатели: малая — 20 ± 1 ; средняя — 24 ± 1 ; большая — 28 ± 1 ; максимальная — 30 и более ударов.

Начиная со второго этапа обучения дифференцирования интенсивности нагрузки борцы по команде тренера, контролируя ЧСС, сравнивают ее конкретные величины с предварительной субъективной оценкой. Задания даются таким образом, чтобы борцы имели возможность работать во всех зонах интенсивности. Таким образом достигается эффект распознавания выполненной тренировочной работы во всех зонах интенсивности. Уже через 10—12 занятий борцы могут достаточно точно определить мощность работы в различных зонах интенсивности.

На третьем этапе обучения продолжительность отдельных заданий колеблется в диапазоне от 2 до 6 минут.

Воспроизводить задаваемую мощность работы борцы могут научиться через 23—25 учебно-тренировочных заданий.

На четвертом этапе обучения борцы должны выполнять задания в разных зонах интенсивности, т. е. задания должны строиться по принципу «Игры мощностью работы». Способность варьировать мощность работы в определенных временных интервалах в различных зонах интенсивности может проявиться у борцов через 35—40 учебно-тренировочных занятий.

Наиболее целесообразной формой самоконтроля спортсмена является ведение им индивидуального дневника тренировок. Он содержит следующие разделы:

Цель, задачи и содержание основных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) борца.

Данные врачебно-педагогических обследований.

Календарь соревнований на год, планируемый результат, итог выступления в них.

Подробные результаты выступлений борца в соревнованиях, самоанализ отдельных схваток, анализ тренера, задачи по устранению недостатков в основных видах подготовки.

Данные контроля (замечания тренера, врача).

Особенности самостоятельной работы борца.

Оперативный план тренировочных занятий. Этот раздел включает обязательный ежедневный контроль спортсменом:

а) особенностей своей тренировочной работы, в том числе и самостоятельной (запись осуществляется оперативно);

б) объективные и субъективные данные самоконтроля состояния: ортостатическая проба, ЧСС, желание тренироваться (желание соревноваться), аппетит, самочувствие, сон.

Самоотчет спортсмена за год.

Обучение умению оценивать свое состояние по ортостатической пробе (с записью в дневнике самоконтроля) позволяет выявить ранние стадии перетренировки. Методика проведения ортостатической пробы заключается в определении разности в показателях пульса стоя и лежа.

Утром после пробуждения в положении лежа спортсмен подсчитывает свой пульс, после перехода в вертикальное положение пульс подсчитывается не ранее, чем через 30 секунд, причем вставать надо медленно, без резкого усилия.

По разнице пульса можно судить о состоянии вегетативной нервной системы. В положении стоя пульс обычно учащается на 6—18 ударов в минуту. Учащение пульса свыше 18 уд./мин свидетельствует об увеличении тонуса симпатического раздела вегетативной нервной системы. Обычно это результат перетренировки или нарушения режима тренировки.

На третьем этапе ставится задача добиться постоянного проявления сформированных умений самоконтроля на тренировочных занятиях и соревнованиях. В качестве средств используется создание типичных ситуаций на тренировочных занятиях и в процессе соревнований; как методический прием — контроль и оценка тренера.

На четвертом этапе производится проверка степени сформированности умений самоконтроля. При обнаружении некоторых недостатков вносятся коррективы и совершенствуются умения самоконтроля по основным разделам подготовки борца. В типичных ситуациях спортивной тренировки и участия в соревнованиях закрепляется проявление умений самоконтроля. Тренер продолжает наблюдать, контролировать и оценивать самоконтроль, реализуемый борцами.

В системе самоконтроля техники борьбы ведущую роль играет уровень сознательный регуляции движений. Спортсмен выполня-

ет техническое действие в соответствии с той моделью, которая складывается в его сознании в процессе тренировочных занятий. Считается доказанным, что степень сформированности представления о движении может служить одним из показателей технического мастерства спортсменов. Формирование адекватной модели выполняемого действия в сознании спортсмена подчиняется общим законам формирования двигательного навыка.

Практика, педагогический опыт тренеров позволяют определить рациональную технику борцовских приемов. Однако сформированную таким образом модель технического действия необходимо перенести в сознание спортсмена для того, чтобы добиться правильного его выполнения. При этом ведущая роль в самоконтроле двигательной деятельности отводится познавательным процессам.

В структуре самоконтроля техники бросков спортсменами можно выделить элементы технического действия, контроль за выполнением которых осуществляется всегда; элементы, выполняемые автоматически и элементы, несущественные с точки зрения спортсменов.

Установлено, что структура самоконтроля техники бросков обуславливается квалификацией спортсменов. При выполнении броска прогибом борцами высокой квалификации контролируется на 10% элементов меньше, чем борцами I и II разрядов. Двигательное представление о технике выполнения бросков у борцов высокой квалификации сформировано более правильно, чем у борцов I и II разрядов.

Спортсмены высокой квалификации контролируют выполнение начальной и заключительной фаз бросков. В начальной фазе броска подворотом контролируется выполнение захвата, а в заключительной — плотность захвата и рывок за захваченную руку и шею в конце броска. В отличие от спортсменов высокой квалификации борцы I и II разрядов, помимо этих фаз, контролируют выполнение подбива в основной фазе приема. Установлено, что в контроле за техникой бросков борцы I и II разрядов ориентируются на собственные мышечные ощущения. У борцов данной квалификации в сферу контролируемых элементов включается: точность подворота под атакованного, сила подбива, перебрасывание атакованного через себя, поворот атакованного спиной к коврику, направление падения и положение атакованного в пространстве. Спортсмены высокой квалификации перечисленные элементы техники выполняют автоматически. Это говорит о том, что указанные элементы техники автоматизируются с повышением технического мастерства спортсменов.

Сравнение содержания контролируемых элементов техники свидетельствует о том, что контроль тренера и контроль спортсмена дополняют друг друга. Элементы техники, которые трудно поддаются контролю тренера, контролируются самим спортсменом. Но остаются некоторые биомеханические характеристики техники (сила и направление разгибания ног, угол отрыва, угол подбива, скорость и траектория полета атакованного и т. д.), контроль за которыми возможен лишь с применением инструментальных методик.

Самоконтроль техники бросков спортсменами особенно важен на этапе обучения с выполнением отдельных элементов и фаз бросков.

Методика обучения технике борьбы с учетом педагогического контроля тренера и самоконтроля самого борца позволяет проводить учебно-тренировочный процесс более осознанно, с пониманием необходимости очередности применения и содержания специальных упражнений при освоении техники бросков. Использование такой методики позволяет значительно повышать техническое мастерство борцов.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Альтшуллер Г. С., Верткин И. М.* Как стать гением: жизненная стратегия творческой личности. — Мн.: Беларусь, 1994. — 479 с.
2. *Балабанов И. Т., Степанов В. Н.* Бюджетная система Российской Федерации. — СПб.: СПбТЭИ, 1995. — С. 10—15.
3. *Барчуков И. С., Пеньковский Е. А.* Теоретические и практические основы физического обучения и воспитания студентов: Учебник / Под общ. ред. И. С. Барчукова. — М.: МГУК, 1996. — 288 с.
4. *Бачаев Б. Ц.* Педагогический контроль и инструментальный контроль при обучении броскам в спортивной борьбе: Метод. разработки. — Л.: ГДОИФК, 1983. — 22 с.
5. *Бачаев Б. Ц.* Повышение технического мастерства борцов на основе совершенствования методов педагогического контроля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Л., 1986. — 22 с.
6. *Белов В. С.* Строки из истории греко-римской борьбы. Новосибирск — Заринск: Изд-во «Алтан-кокс», 1999. — 70 с.
7. *Богачева О.* Государственное финансирование сферы культуры и искусства // Вопросы экономики, 1996. — № 10.
8. *Бодалев А. А.* Вершина в развитии взрослого человека: характеристика и условия достижения. — М.: Флинта: Наука, 1998. — 168 с.
9. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: ФиС, 1987. — 144 с.
10. *Болдин Н. И.* Контроль индивидуальных особенностей выполнения технических действий борцов / Сб. Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта. — Л., 1978. — С. 143—144.
11. *Булкин В. А.* Средства и методы педагогического комплексного контроля / Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. Л., 1985. — С. 9—16.
12. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988. — 227 с.
13. *Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985. — 176 с.
14. *Виноградов Г. П.* Теория спортивной тренировки: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1999. — 105 с.
15. *Войцеховский С. М.* Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. — 312 с.
16. *Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М.* Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учебное пособие. — М.: Ноосфера, 1999. — 272 с.
17. *Годик И. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980. — 136 с.
18. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М.: ФиС, 1986. — С. 53—97.
19. *Гордин В. Э., Хорин Л. В., Хайкин М. М.* Экономика общественного и неприбыльного сектора. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. — С. 25—38.
20. *Граевская Н. Д.* Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. — М.: МОГИФК, 1983. — 106 с.
21. *Григорьев В. И., Семенов А. Г., Замятин Ю. П.* Греко-римская борьба в физической культуре студентов (Теоретико-методические аспекты физического воспитания студентов нефизкультурных вузов). — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. — 312 с.
22. *Григорьев В. И., Семенов А. Г.* Организация соревнований по греко-римской борьбе в вузе: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1994. — 38 с.
23. *Гуков Л. К.* Пособие по классической борьбе. — Мн.: Вышэйшая школа, 1983. — 234 с.
24. *Дахновский В. С., Лещенко С. С.* Подготовка борцов высокого класса. — Киев: Здоровье, 1989. — 192 с.
25. *Деркач А. А., Исаев А. А.* Педагогическое мастерство тренера. — М.: ФиС, 1981. — 374 с.
26. *Замятин Ю. П.* Судейство соревнований по спортивной борьбе: Лекция. — Л.: ГДОИФК, 1979. — 33 с.
27. *Зацюрский В. М.* Спортивная метрология: Учебник для ИФК. — М.: ФиС, 1982. — С. 104—126.
28. *Иванов В. В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1987. — 256 с.
29. *Игуменов В. М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба. — М.: Просвещение, 1993. — 238 с.
30. *Ильин Е. П.* Психофизиология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980. — 199 с.
31. *Климов Е. А.* Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. — 512 с.
32. *Кожарский В. П., Сорokin Н. Н.* Техника классической борьбы. — М.: ФиС, 1973. — 271 с.

33. *Кретти Брайент Д.* Психология в современном спорте. — М.: ФиС, 1978. — 224 с.
34. *Курамышин Ю. Ф.* Высшие спортивные достижения как объект системного анализа. — СПб.: ГАФК, 1996. — 156 с.
35. *Курников С. Н.* Профессиональная подготовка тренеров по спортивной борьбе // Спорт, молодежь, воспитание. — Мн., 1985. — С. 76—71.
36. *Лоренс Р. К.* Тренировка борцов и планирование учебно-тренировочной работы: Ежегодник / Спортивная борьба. — М., 1971. — С. 146—150.
37. *Манолаки В. Г.* Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. — СПб.: Изд-во СПбУ, 1993. — 180 с.
38. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта. — М.: 5-й филиал Вoenиздата, 1997. — 304 с.
39. *Медведь А. В., Кочурко Е. И.* Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. — Мн.: Польша, 1985. — 144 с.
40. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. — М., 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002.
41. *Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. Н.* Учебник тренера по борьбе. — Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. — 213 с.
42. *Мягченков Н. И.* Классическая и вольная борьба: Справочник. — М.: ФиС, 1984. — 240 с.
43. *Нелюбин В. В.* Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: Учебное пособие. Часть 1. — Новосибирск.
44. *Нестеров А. А., Левицкий А. Г.* Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография / СПбГАФК, 1999. — 95 с.
45. *Новиков А. А., Ленц А. Н.* Перспективное планирование спортивной тренировки борцов. — М., 1960.
46. *Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 1991. — 287 с.
47. *Палецкий Д. Ф., Михеев П. П., Замятин Ю. П.* Комплексный педагогический контроль и самоконтроль в управлении подготовкой юных борцов. — Брянск, 1993. — 38 с.
48. *Палецкий Д. Ф., Михеев П. П., Замятин Ю. П.* Комплексный педагогический контроль и самоконтроль в управлении подготовкой юных борцов: Метод. рекомендации. — Брянск, 1993. — 38 с.
49. *Пилюян Р. А.* Узловые вопросы многолетней подготовки борцов: Методическое пособие. — М.: МОГИФК, 1988. — 28 с.
50. *Петрунев А. А., Вишневский В. А.* и др. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. — Красноярск: Изд-во Красноярского университета, 1988. — 200 с.
51. *Платонов В. Н.* Адаптация в спорте. — Киев: Здоровья, 1988. — 216 с.
52. *Платонов В. Н.* Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1980. — 284 с.
53. *Пойманов В. П.* Рационализация сопряженной тренировки технико-физической направленности борцов высокой квалификации: Автореф. дисс. ... к. п. н. — Л., 1982. — 20 с.
54. *Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков И. Д.* Воспитательный потенциал греко-римской борьбы: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. — 249 с.
55. *Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков П. Д.* Греко-римская борьба в спортивном движении студенческой молодежи: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1997. — 147 с.
56. *Прохорова М. В., Семенов А. Г., Посошков И. Д.* Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы: Учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. — 293 с.
57. *Семенов А. Г., Давидян Г. А., Посошков И. Д.* Греко-римская борьба в Ленинграде — Санкт-Петербурге. 1989—1995 гг.: Справочник. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1996. — 198 с.
58. *Семенов А. Г., Посошков И. Д., Максимов А. В.* Сборная России, СССР, СНГ по греко-римской борьбе на олимпийских играх: Учебно-методическое пособие. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1997. — 66 с.
59. Спортивная борьба / Под ред. А. Н. Купцова. — М.: ФиС, 1976. — 424 с.
60. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А. П. Купцова. Главы III—IV. — М.: ФиС, 1978. — С. 56—135.
61. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. Глава VIII. — М.: ФиС, 1978. — С. 251—256.
62. *Станков А. Г.* и др. Индивидуализация подготовки борцов. — М.: ФиС, 1984. — 240 с.
63. *Тараканов Б. Н.* Оценка технико-тактического мастерства: Учебное пособие. — Л.: ГДОИФК, 1989. — 24 с.
64. *Тараканов Б. И.* Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов: Метод. пособие. — Л.: ГДОИФК, 1988. — 25 с.
65. *Тараканов Б. И.* Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография / СПбГАФК. СПб., 2000. — 162 с.
66. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба. — М.: ФиС, 1985. — 142 с.
67. Управление социальной сферой / Под ред. В. Э. Гордина: Учебник. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1998. — 289 с.

68. Хархури А. Б. Содержание подготовки тренеров — преподавателей по дзюдо в ИФК Туниса: Автореф. дис. ... канд. педнаук. — М., 1984. — 22 с.
69. Чесноков Б. М. Спортивная борьба в СССР: Справочник — М.: ФиС, 1954. — 419 с.
70. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высшая школа, 1997. — 189 с.
71. Шустер О. С. Средства массовой информации и спорт. — СПб.: ГАФК, 1998. — 127 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I. История становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта	5
1.1. Греко-римская борьба как вид единоборств в истории Древней Греции и Рима	5
1.2. Основные этапы развития греко-римской борьбы в отечественном спорте	11
1.3. Развитие греко-римской борьбы как олимпийского вида спорта	26
1.4. Развитие греко-римской борьбы среди студентов вузов России	44
1.5. Общие закономерности становления и развития греко-римской борьбы	48
Глава II. Техническая характеристика греко-римской борьбы	56
2.1. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы	56
2.2. Общие основы проведения технических действий	61
2.3. Техника борьбы в партере	67
2.4. Техника борьбы в стойке	73
2.5. Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития борцов	79
2.6. Прикладное значение техники греко-римской борьбы	81
Глава III. Греко-римская борьба в вузе	88
3.1. Программное содержание курса греко-римской борьбы	88
3.2. Планирование направленности занятий на основном отделении	90
Глава IV. Тактические особенности греко-римской борьбы	143

Глава V.	Спортивные соревнования в греко-римской борьбе	148
Глава VI.	Судейство в греко-римской борьбе	154
Глава VII.	Обеспечение функциональной и психической готовности борцов	176
Глава VIII.	Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности в греко-римской борьбе	196
Глава IX.	Материально-техническое и финансовое обеспечение греко-римской борьбы	211
Глава X.	Роль тренера в системе подготовки борцов	220
Глава XI.	Методика обучения и самосовершенствования в греко-римской борьбе	227
	Библиография	248

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Учебник

Под общей редакцией
А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой

Редактор *Г. В. Алифанов*
Художник *А. Ю. Литвиненко*
Техническое редактирование
и компьютерная верстка
И. В. Филимонов

**Телефоны отдела реализации:
(095) 755-57-35, 265-80-71
E-mail: olimppress@yandex.ru**

ЛР № 02933 от 03.10.2000 г.
Гигиеническое заключение на продукцию
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 22.02.2005. Формат 60x90/16.
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.
Тираж 2000 экз. Изд. № 269

Заказ № 0510720.

Издательство «Олимпия Пресс»
107078, Москва, а/я 112

Издательство «Терра-Спорт»
107078, Москва, Рязанский пер., 3, оф. 207

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

