

Ильин Б.П., Бомин В.А.



**ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

**Министерство образования Российской Федерации
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный
сельскохозяйственный университет им. А.А. Ежевского»**

Ильин Б.П., Бомин В.А.

Основы подготовки борцов вольного стиля

Учебное пособие

Иркутск 2015

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715.5я73
И 46

Печатается по решению научно-методического совета ИрГАУ,
Протокол № 4 от 27.12.2014 г.

Рецензенты: В.В. Шохирев, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Иркутского государственного медицинского университета.

Л.В. Косыгина, к.п.н., доцент Иркутской государственной сельскохозяйственной академии.

Ильин Б.П., Бомин В.А.

Основы подготовки борцов вольного стиля: Учебное пособие / Ильин Б.П. ,
Бомин В.А. – Иркутск: ИрГСХА, 2015. - 71 с.

Библиогр. 21

Ил. 5

В пособии представлены основы подготовки борцов вольного стиля. Освещены формы организации по вольной борьбе, структуры учебного занятия. Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений, а так же для любителей борьбы вольного стиля.

УДК 796.81 (075.8)
ББК 75.715.5я73

ISBN 978-5-905624-25-4

© Ильин Б.П., Бомин В.А.

Оглавление

1.	История развития вольной борьбы	5
1.1.	Кодекс борца	5
1.2.	Вольная борьба в России	7
1.3.	История появления борьбы	8
1.4.	Олимпийские чемпионы по вольной борьбе	9
2.	Методические основы подготовки борцов вольного стиля	16
2.1.	Тренировочный процесс	16
2.2.	Построение тренировочного процесса	17
2.3.	Этапы и нормативные характеристики спортивной подготовки	21
2.4.	Нормативы спортивной подготовленности	25
3.	Основы подготовки борцов вольного стиля	30
3.1.	Организация занятий в секции вольной борьбы	30
3.2.	Планирование тренировок	31
3.3.	Задачи и содержание частей тренировочного урока	31
3.4.	Тренировочные занятия	32
3.5.	Главная часть тренировки	32
3.6.	Утренняя зарядка	32
3.7.	Периодизация тренировочной работы	33
3.8.	Подготовительный период	33
3.9.	Основной (соревновательный период)	34
3.10.	Совершенствование «коронных» приемов	34
3.11.	Подбор партнеров в тренировочных и контрольных схватках	34
3.12.	Переходный период	35
3.13.	Развитие физических качеств	35
3.14.	Морально-волевая подготовка	38
3.15.	Техника вольной борьбы	39
3.15.1.	Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца	52
3.15.2.	Дистанции	53
3.15.3.	Передвижения и направления маневрирования	54
3.15.4.	Захваты	55
3.16.	Тактика борьбы	58
3.17.	Организация и проведение соревнований	62
3.18.	Термины, определения, обозначения, сокращения	65
	Литература	69

1. История развития вольной борьбы

1.1. Кодекс борца

Заниматься борьбой может каждый, стать борцом - только настойчивый и волевой. Будь честен и справедлив, требователен к себе и друзьям. Точно, беспрекословно и старательно выполняй указания тренера.

Скромность, уважение соперника-заповедь лучших Российских борцов. Слабоволие в спорте - непозволительно. Спорт и страх - понятия несовместимые. Гнев делу не помощник. Старайся совершенствоваться. Чемпионами не рождаются - ими становятся.

Желтый ковер, на котором ты один на один со своим соперником. Перед глазами только его взгляд. В ушах только его дыхание. Малейшая невнимательность – бросок – и ты побежден. Здесь только один бог – рефери. И только взмах его руки решит, кто победил. Те, для кого это игра никогда не выигрывают. На ковре надо жить. По крайней мере три раза по две минуты (именно столько длится поединок).

Борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам. Она способствует развитию силы, выносливости, чувства равновесия, координации движений. При условии врачебного контроля борьбой разрешено заниматься с десяти лет.

Современные виды борьбы – это греко-римская или классическая, вольная, дзюдо и самбо. Но это только самые известные, а на самом деле их больше трех десятком. Однако, нас борьба интересует как современный вид спорта. Что это (на первый взгляд, какое-то первобытное и не очень эстетичное) единоборство дает ребенку? Какие качества и навыки она развивает? Может и не нужна она вовсе в век прогресса? Борьба нужна – очень полезна и интересна. Она развивает ловкость, тот, кто владеет навыками и приемам и борьбы, становится уверенным в себе человеком. Над ним не рискнут посмеяться в школе, его вряд ли обидят на улице, он сможет дать

отпор хулиганам. Этот вид спорта относится к единоборствам. Для того, чтобы провести прием, надо узнать сильные и слабые стороны противника, что заставляет внимательно изучить и не бояться того, кто стоит перед тобой. Согласитесь, это важно не только в спорте. Еще хороший навык – это умение рассчитывать только на себя в сложных ситуациях, ведь на ковре нет помощников.

Что еще воспитывает борьба? Терпение и выносливость. Это совсем не просто, не бросаться сломя голову, а усыпив бдительность соперника, подготовить и эффектно, а главное, эффективно провести бросок и уложить соперника на лопатки. Такие моменты запоминаются на всю жизнь. Что касается риска травм, то тут многое зависит от уровня профессионализма тренера у хорошего специалиста, ребенку ничего не грозит. Конечно, будут и синяки и шишки, но этого и в обычной жизни достаточно, надо уметь терпеть.

Классическая или греко-римская борьба, из названия понятно, где и когда она появилась. Здесь применяются приемы, основанные на действии рук и туловища. У «классиков» запрещены захваты за ноги, подсечки и подножки. Самая яркая звезда это россиянин Александр Карелин, он олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы.

Вольная борьба появилась позже греко-римской. Считается, что она зародилась в Англии в конце девятнадцатого века. У «вольников» больше свободы в выборе технических приемов. Разрешены захваты ног и подсечки. Без болевых и удушающих приемов. В начале своего развития самую большую популярность этот вид получил в Америке. Позже его стали развивать и другие страны. В программу Олимпийских игр вольная борьба включена с 1904 года, для женщин – с 2004 года. В Международной федерации борьбы (FILA, основана в 1912 году) свыше 120 стран.

1.2. Вольная борьба в России

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. Позже ее завезли в Америку. В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Советские борцы не были знакомы с этим видом борьбы. Исключение составляли только борцы из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы. Первый чемпионат страны был проведен в 1945 г. Многие борцы - классики перешли в вольную борьбу, особенно из тех весовых категорий, в которых существовала большая конкуренция. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И. В. Сталин - он сам был поклонником борьбы, а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими. Сборная команда СССР по вольной борьбе дебютировала на олимпийских играх в 1952 году. В 1996 г. Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой. Самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь - трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Двукратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев, Два олимпийских «золота» имеют также Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев, Бувайсар Сайтиев, Махарбек Хадарцев (в Атланте на Играх 1996 г Махарбек завоевал еще и серебряную олимпийскую медаль).

1.3. История появления борьбы

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания. Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы.

Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами - участниками и победителями Олимпийских соревнований (Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.). Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры и проводились каждые четыре года без перерывов на протяжении 1170 лет. Все войны на время Олимпийских игр прекращались. Это называлось "священным перемирием".

Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в 704 году до н.э. с 18 Олимпийских игр. Греческий атлет Тесеус создал первые правила по борьбе. Побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский - шестикратный чемпион Олимпийские игр. Появление борьбы на Руси относится к весьма далеким временам. Исторические летописи свидетельствуют о том, что борьба

на Руси широко бытовала уже в X веке н.э. В силу исторических условий русские вынуждены были вести частые войны с нападавшими иноземцами. Сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость, бесстрашие - неотъемлемые качества борьбы. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне решался поединком двух воинов - борцов. Так в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993 г.), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась между печенежским великаном и русским крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина (он оторвал его от земли и удавил руками).

Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. О борьбе сложено много пословиц, поговорок, былин. Особенно характерна пословица "Без борца нет венца", показывающая, что в давние времена у наших предков всякое гулянье, игры, народное собрание кончались обычно любимой всеми уважаемой молодецкой забавой.

1.4. Олимпийские чемпионы по вольной борьбе

АНДИЕВ Сослан Петрович - родился 21 апреля 1952, Орджоникидзе, Северная Осетия), ЗМС (1973), вольная борьба. «Динамо» (Орджоникидзе). Образование высшее. Окончил Горский сельскохозяйственный институт (1974). Кандидат сельскохозяйственных наук (1975). Заслуженный работник культуры Северо-Осетинской АССР (1976). Олимпийский чемпион. (1976) в весовой категории свыше 100 кг, (1980) в весовой категории свыше 110 кг. Четырехкратный чемпион мира (1973, 1975, 1977, 1978), серебряный призёр (1974). Чемпион Европы (1974, 1975, 1982). Чемпион СССР (1973-1978, 1980).

Член Исполкома ОКР. Министр физической культуры и спорта Республики Северная Осетия-Алания. Награждён орденами: Дружбы народов (1976), Трудового Красного Знамени (1980).

АРАЦИЛОВ Магомед - родился 1980 году, вольная борьба. Олимпийский чемпион (1980) в весовой категории до 82 кг.

БАТИРОВ Мавлет Алавдинович - родился 12 декабря 1983 в г. Хасавюрте, Дагестан. Олимпийский чемпион (2004) в весовой категории 55 кг, Бронзовый призер чемпионата Европы (2003).

БЕЛОГЛАЗОВ Анатолий Алексеевич - родился 16 сентября 1956, Калининградская область, ЗМС (1980), вольная борьба. «Динамо» (Киев). ЗТ СССР (1989). Образование высшее. Окончил Краснодарский государственный педагогический институт (1977). Олимпийский чемпион (1980) в весовой категории 52 кг. Трёхкратный чемпион мира (1977, 1978, 1982). Чемпион Европы (1976). Победитель соревнований «Дружба-84». Чемпион СССР (1977, 1979, 1980, 1982), бронзовый призёр (1981). Старший тренер молодежной сборной команды России по вольной борьбе. Награждён орденами: «Знак Почёта», Трудового Красного Знамени, грамотой президиума Верховного Совета Украины.

БЕЛОГЛАЗОВ Сергей Алексеевич - родился 16 сентября 1956, Киев, ЗМС (1980), вольная борьба. «Динамо» (Киев). Образование высшее. Окончил Краснодарский государственный педагогический институт (1977). Олимпийский чемпион (1980, 1988) в весовой категории 57 кг. Шестикратный чемпион мира (1981—1983, 1985—1987), серебряный призёр (1979). Чемпион Европы (1979, 1982, 1984, 1987, 1988). Победитель соревнований «Дружба-84». Чемпион СССР (1979—1982), серебряный призёр (1977, 1985). Старший тренер сборной команды России по вольной борьбе. Награждён орденами: «Знак Почёта», Трудового Красного Знамени, Дружбы народов.

БОГИЕВ Вадим Иосифович - родился 27 декабря 1970, Москва, ЗМС (1996), вольная борьба. Армия России. Олимпийский чемпион (1996) в весовой категории 68 кг. Серебряный призёр ЧМ (1993). Трёхкратный чемпион Европы

(1994-1996), Победитель и призёр чемпионатов и Кубков страны, турниров «Гран-при». Награжден орденом Дружбы (1997).

ГАЦАЛОВ Хаджимурад Солтанович - родился 11 декабря 1982 г. Чемпион Европы (2003, 2004). Признан лучшим борцом на чемпионате Европы 2003 года. Победитель Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004). Победитель Кубков мира (2002, 2003). Чемпион мира (2005).

ГОБЕДЖИШВИЛИ Давид Николаевич (родился 13 апреля 1963, Кутаиси, Грузия), ЗМС (1988), вольная борьба. «Динамо» (Тбилиси). Олимпийский чемпион (1988) в весовой категории 130 кг. Бронзовый призёр ОИ (1992). Чемпион мира (1985, 1990), серебряный призёр (1986). Чемпион Европы (1985). Чемпион СССР (1985, 1986, 1988).

ГУРЕВИЧ Борис Михайлович - родился 23 февраля 1937, Киев, ЗМС (1967), вольная борьба. ВС (Киев). Образование высшее. Окончил Киевский ГИФК. Олимпийский чемпион (1968) в весовой категории 87 кг. Чемпион мира (1967, 1969), Европы (1967, 1969). Неоднократный чемпион СССР (1957—1967).

ДМИТРИЕВ Роман Михайлович - родился 7 марта 1949, с. Жиганск Жиганского района Якутской АССР), ЗМС (1972), вольная борьба. ЦСКА. Олимпийский чемпион (1972) в весовой категории 48 кг. Серебряный медаль ОИ (1976). Чемпион мира (1973), Европы (1969). Чемпион СССР (1969, 1971-1973, 1976). Награждён орденом «Знак Почёта» (1972), медалью «За трудовое отличие».

ИВАНИЦКИЙ Александр Владимирович (родился 10 декабря 1937, село Яровое Краснолиманского района Донецкой обл.), ЗМС (1963), вольная борьба. ВС (М). Образование высшее. Окончил ГЦОЛИФК (1966). Олимпийский чемпион (1964) в весовой категории свыше 97 кг. Чемпион мира (1962, 1963, 1965, 1966). Чемпион СССР (1964, 1965). С 1973 главный редактор главной редакции спортивных программ Гостелерадио. С 1975 - заместитель председателя всесоюзной федерации спортивных журналистов. Награждён орденом Трудового Красного Знамени (1965), медалью «За трудовое отличие».

МАГОМЕДОВ Хаджимурад Сайгидмагомедович - родился 24 февраля 1974, Махачкала, ЗМС (1996), вольная борьба. ФСО профсоюзов «Россия», Махачкала, СК (Москва). Образование высшее. Окончил Дагестанский государственный университет, экономический факультет. Олимпийский чемпион (1996) в весовой категории до 82 кг. Чемпион мира (2001). Победитель международных турниров «Гран-при». Неоднократный победитель и призёр чемпионатов и первенств России. Награжден орденом Дружбы (1997).

МАТЕ Илья Федорович - родился 6 октября 1956, Донецк, ЗМС (1980), вольная борьба. Олимпийский чемпион (1980) в весовой категории 100 кг.

МЕДВЕДЬ Александр Васильевич - родился 16 сентября 1937, Белая Церковь Киевской области, ЗМС (1963), вольная борьба. «Буревестник» (Минск). ЗТ СССР. Заслуженный деятель физической культуры БССР (1969). Образование высшее. Окончил Белорусский ГИФК (1962). Олимпийский чемпион (1964) в категории 97 кг, (1968) в категории свыше 97 кг, (1972) в категории свыше 100 кг. Чемпион мира (1962, 1963, 1966, 1967, 1969-1971), Европы (1966, 1968, 1972). Чемпион СССР (1961-1963, 1966-1970). Знаменосец Олимпийской команды СССР на ОИ 1972. Награждён орденами: Ленина (1972), Трудового Красного Знамени (1965), «Знак Почёта» (1969), Серебряным Олимпийским орденом МОК (1993), FILA «Золотая ветвь» (2002).

МЕКОКИШВИЛИ Арсен Спиридонович - 12 апреля 1912, село Георгицминда Сагареджойского района Грузинской ССР - 9 марта 1972, Москва, ЗМС (1951), вольная борьба. «Динамо» (Тбилиси). Образование высшее. Окончил Высшую школу тренеров. Олимпийский чемпион (1952) в весовой категории свыше 87 кг. Чемпион мира (1954). Неоднократный чемпион СССР (1945, 1946, 1948-1953, 1956) по вольной борьбе. Чемпион СССР (1940, 1947-1952) по борьбе самбо. Награждён орденом Трудового Красного Знамени (1957).

МУРТАЗАЛИЕВ Сагид Магомедович - родился 11 марта 1974, Кизляр Дагестанской АССР, ЗМС (2000), вольная борьба. «Динамо». Образование высшее. Окончил Дагестанский педагогический институт. Олимпийский

чемпион (2000) в весовой категории до 97 кг. Участник ОИ (1996) в составе сборной Украины. Чемпион мира (1999). Чемпион Европы (2000). Победитель Игр доброй воли (1998). Чемпион России (2000).

МУСУЛЬБЕС Давид Владимирович - родился 28 мая 1972, Владикавказ, ЗМС (2000), вольная борьба. ЦСКА. Образование высшее. Окончил Северокавказский горно-металлургический институт и Северо-Осетинский государственный университет (юридический факультет). Олимпийский чемпион (2000) в весовой категории до 130 кг. Чемпион мира (2001). Бронзовый призёр чемпионатов мира (1994, 1997). Обладатель Кубка мира (1995). Чемпион Европы (1995, 1997, 2001, 2002), серебряный призёр (2000), бронзовый (1996, 1998). Победитель Игр Доброй воли (1994). Пятикратный чемпион России.

ОГАНИСЯН Санасар Размирович - родился 5 ноября 1960, Москва, ЗМС (1980), вольная борьба. Олимпийский чемпион (1980) в весовой категории 90 кг.

ПИНИГИН Павел Павлович - родился 12 марта 1953, село Лирин Чурапчинского района Якутской АССР, ЗМС (1976), вольная борьба. ВС (Киев). Образование высшее. Окончил Киевский ГИФК (1976). Олимпийский чемпион (1976) в весовой категории 68 кг. Чемпион мира (1975, 1977, 1978), Европы (1975). Чемпион СССР (1975, 1976). Награждён орденом «Знак Почёта» (1976).

САЙТИЕВ Бувайсар Хамидович (родился 11 марта 1975, Хасавюрт, Дагестанской АССР), ЗМС (1996), вольная борьба. СКА, Красноярск. Образование высшее. Окончил Красноярский государственный университет (юридический факультет). Олимпийский чемпион (1996) в весовой категории 74 кг. Участник ОИ (2000). Чемпион мира (1995, 1997, 1998, 2001) в весовой категории до 76 кг. Чемпион Европы (1996—1998, 2000, 2001). Неоднократный победитель турнира памяти Ивана Ярыгина. Неоднократный победитель первенств страны среди юниоров и международных турниров «Гран-при». По решению ФИЛА Бувайсар Сайтиев лучший борец вольного стиля (1996-1998).

Награжден орденом Дружбы (1997), почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1998).

САЙТИЕВ Адам Хамидович - родился 12 декабря 1977, Хасавюрт, Дагестанской АССР, ЗМС (2000), вольная борьба. СК «Виктор», Красноярск. Олимпийский чемпион (2000) в весовой категории до 85 кг. Чемпион мира (1999, 2002). Чемпион Европы (1999, 2000), серебряный призёр (1998). Победитель международного турнира памяти Ярыгина (2000). Чемпион России (1998- 2000).

ТЕДИАШВИЛИ Леван Китоевич (родился 15 марта 1948, село Гегмоубани Сагареджойского района Грузинской ССР), ЗМС (1971), вольная борьба. «Гантиади» (Тбилиси). Образование высшее. Окончил Грузинский ГИФК (1971). Олимпийский чемпион (1972) в весовой категории 82 кг, (1976) в весовой категории до 90 кг. Чемпион мира (1971, 1973-1975), Европы (1974, 1976, 1978). Чемпион мира (1973) по самбо. Чемпион СССР (1971, 1973, 1974). Награждён орденами: Ленина (1976), «Знак Почёта» (1972).

УМАХАНОВ Мурад Мустафаевич - родился 3 января 1977, Хасавюрт, ЗМС (2000), вольная борьба. Олимпийский чемпион (2000) в весовой категории до 63 кг. Чемпион Европы (2000). Чемпион России (2000).

ФАДЗАЕВ Арсен Сулейманович - родился 5 сентября 1962, Москва, ЗМС (1988), вольная борьба. Армия России, Владикавказ, СКА (Ташкент). Образование высшее. Олимпийский чемпион (1988, 1992) в весовой категории 68 кг. Чемпион Мира (1983, 1985-1987). Многократный чемпион Европы. Обладатель Кубков мира и победитель турниров «Гран-при».

ХАБЕЛОВ Лери Габриелович - родился 5 июля 1964, Тбилиси, ЗМС (1992), вольная борьба. Образование высшее. Олимпийский чемпион (1992) в весовой категории до 100 кг. Серебряный призёр ОИ (1988). Чемпион мира (1985, 1987, 1990, 1991).

ХАДАРЦЕВ Махарбек Хазбиевич - родился 2 октября 1964, Судаг, Алагирского района, Северная Осетия, ЗМС (1988), вольная борьба. Армия России, Владикавказ. «Динамо» (Владикавказ). Образование высшее. Кандидат

экономических наук. Олимпийский чемпион (1988, 1992) в весовой категории 90 кг. Серебряный призёр ОИ (1996). Пятикратный чемпион мира (1986, 1987, 1989, 1990, 1991). Чемпион Европы (1987, 1988, 1991, 1992). Многократный победитель Кубков Мира, турниров «Гран-при». Чемпион СССР (1986-1988). Награжден орденом Дружбы (1997).

ЦАЛКАЛАМАНИДЗЕ Мириан Васильевич (родился 20 апреля 1927, село Кондори Телавского района Грузинской ССР.), ЗМС (1956), вольная борьба. «Динамо» (Тбилиси). Образование высшее. Окончил Грузинский ГИФК, Грузинский сельскохозяйственный институт. Олимпийский чемпион (1956) в весовой категории 52 кг. Чемпион СССР (1954, 1956). Награждён орденом «Знак Почёта» (1957).

ЦИМАКУРИДЗЕ Давид Михайлович - родился 29 марта 1925, Поти Грузинской ССР, ЗМС (1951), вольная борьба. «Искра» (Тбилиси). Образование высшее. Окончил Грузинский ГИФК (1953). Олимпийский чемпион (1952) в весовой категории 79 кг. Чемпион СССР (1945-1947, 1949-1952). Награждён орденом «Знак Почёта» (1957).

ЮМИН Владимир Сергеевич - родился 18 декабря 1952, Омск, ЗМС (1974), вольная борьба. «Труд» (Махачкала). Олимпийский чемпион (1976) в весовой категории 57 кг. Чемпион мира (1974, 1977-1979), серебряный призёр (1975), бронзовый (1973). Чемпион Европы (1975-1977). Чемпион СССР (1973-1975, 1978). Награждён орденом «Знак Почёта» (1976).

ЯРЫГИН Иван Сергеевич - родился 7 ноября 1948, поселок Усть-Камзас Таштагольского района Кемеровской область - 11 октября 1997, Ставропольский край, ЗМС (1972), вольная борьба. «Труд» (Красноярск). ЗТ СССР. Образование высшее. Окончил Красноярский пед. институт (1978). Олимпийский чемпион (1972, 1976) в весовой категории 100 кг. Пятикратный победитель Кубка мира (1973, 1976, 1977, 1979, 1980). Чемпион мира (1973), Европы (1972, 1975, 1976), дважды серебряный призёр (1970, 1974). Победитель Всемирной Универсиады (1973). Чемпион СССР (1970, 1973). Главный тренер сборной команды СССР и России (1981-1997). Президент

Федерации спортивной борьбы России (1994-1997). Член бюро FILA (1994-1997). Награждён орденами: Ленина (1976), Трудового Красного Знамени (1972), Дружбы народов, «Знак Почёта», почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1997).

2. Методические основы подготовки борцов вольного стиля

2.1. Тренировочный процесс

При занятиях спортом характер тренировочного процесса, направленный на развитие определенных конкретных качеств в различных видах спорта, и представляет собой те условия среды, которые формируют функцию и морфологию организма спортсмена как в целом, так и отдельных систем и органов.

В настоящее время тренировочный процесс ведется на уровне высоких и предельных физических и психических напряжений, которые неведомы никакому другому педагогическому процессу. Здесь нельзя допускать дилетантства и ошибок, ибо цена им - здоровье человека. Именно поэтому биологический аспект должен иметь приоритет в научном поиске, направленном на решение проблем рационального построения тренировки.

Спортивная тренировка - это "подготовка спортсмена, системно построенная с помощью методов упражнения и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена". При этом уточняется, что к физическим упражнениям могут быть отнесены движения и действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

По мнению специалистов подготовка спортсмена - это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, направленное на его всестороннее

воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

Теория учебно-тренировочного процесса рассматривает тренировочную нагрузку как физиологическую категорию и как физиологическую меру воздействия на организм специализированной мышечной работы, отражаемой в организме в виде конкретных морфофункциональных приспособительных реакций той или иной глубины и сохраняемости. Содержит объективные обоснования (принципы, условия, рекомендации) к созданию оптимальных условий в тренировке для реализации феномена тренинга (определение содержания, объема и организации тренирующих воздействий на всех уровнях и во всех формах построения тренировочного процесса) и базируется на объективных тенденциях в динамике состояния спортсмена в зависимости от задаваемой тренировочной нагрузки.

Главный из всех видов подготовки – упражнение в избранном виде спорта, синтезирующее результаты применения всех остальных видов подготовки. Реализация всех видов подготовки осуществляется через воспитание, обучение и тренировку.

2.2. Построение тренировочного процесса

Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации. Все части структуры спортивной тренировки

связаны между собой и осуществляются на основании положений, принципов и правил. Части системы спортивной подготовки представлены на рисунке 1.

Главный из всех видов подготовки – упражнение в избранном виде спорта, синтезирующее результаты применения всех остальных видов подготовки. Реализация всех видов подготовки осуществляется через воспитание, обучение и тренировку.

Воспитание – процесс воздействий педагога, коллектива, общественных организаций, средств массовой информации, многих внешних условий, направленных на сознание и психику спортсмена с целью формирования его личности и характера, высоких идейных убеждений и нравственных качеств, способности к проявлению мужества и трудолюбия, воли и стремления к победе.

Обучение – направленный педагогом процесс приобретения учениками технических и тактических навыков и умений, развития физических качеств и овладение соревновательными способностями, теоретическими знаниями и др. Обучение, построенное на сознательном восприятии педагогических воздействий и активном отношении к этому процессу, всегда связано с самообучением.

Теоретики и практики спорта придерживаются сложившихся взглядов на структуру годового цикла, состоящего из 1-3 макроциклов, углубляя теорию этого вопроса в соответствии с современными данными науки и практики. В то же время ряд других специалистов считают, что годичный цикл в настоящее время строиться на основе 5-6 макроциклов не только в игровых видах спорта, но и в циклических.

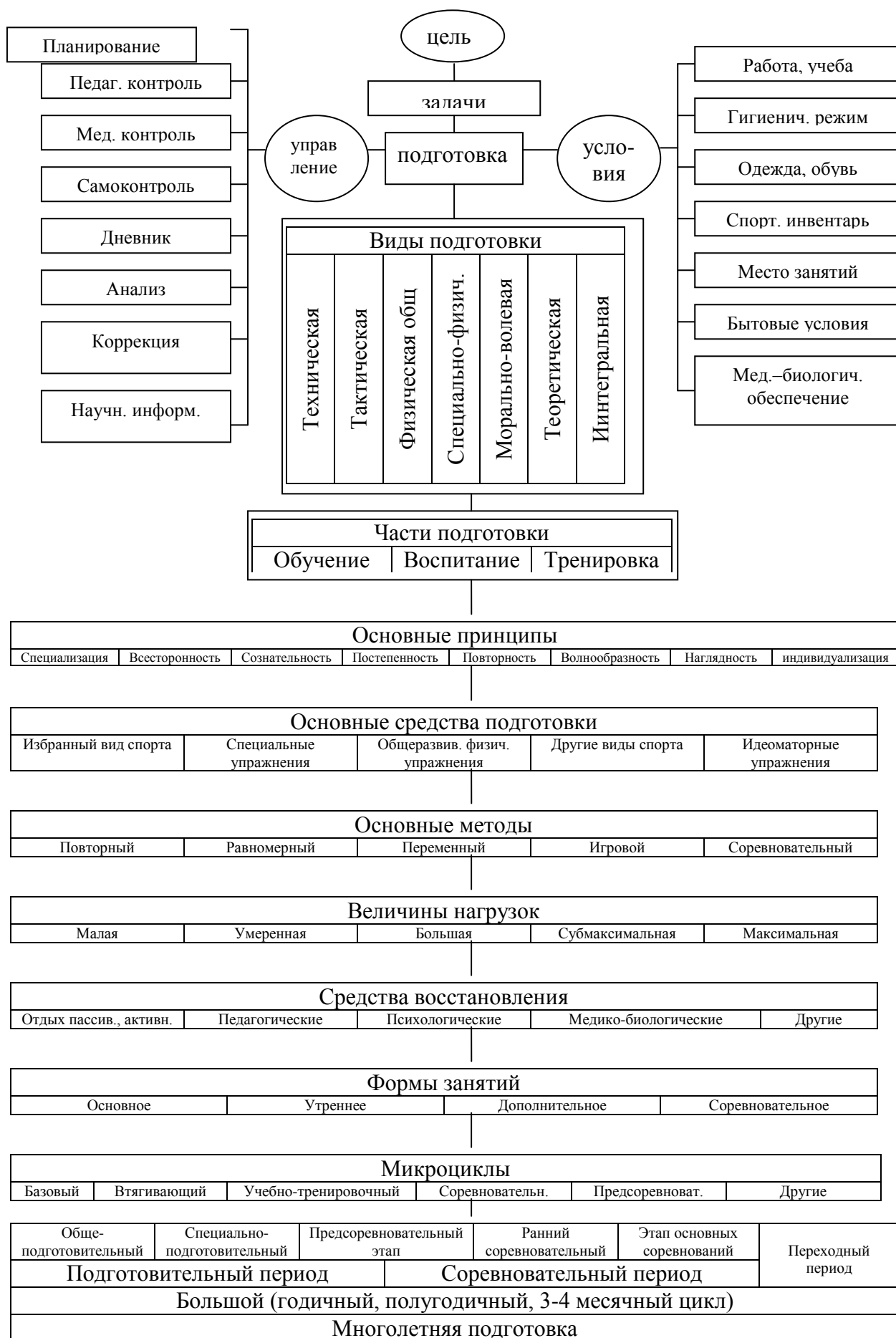


Рис. 1. Система спортивной подготовки (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Исследование структуры годичного соревновательно-тренировочного цикла у сильнейших спортсменов мира отчетливо показало, что в спорте высших достижений он может строиться из 3-4-5-6 макроциклов. В то же время в спорте четко сохраняются две структуры годичного цикла: одно- и двухцикловая, разработанные и апробированные еще в 50-е годы. Ряд ведущих спортсменов страны перешли в последние годы с 3-цикловой структуры на 2-цикловую. Сохраняются классические, опробованные многими поколениями спортсменов структуры годичного цикла, что подтверждается и данными литературы.

Периодизация в спортивной подготовке, ее деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение и продолжительность обусловлены четырьмя факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, характером вида спорта, уровнем подготовленности спортсмена, индивидуальностью развития его спортивной формы. Большой цикл подготовки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного (основного) и переходного (заключительного).

Подготовительный период имеет исключительно важное значение, создавая общий и специальный фундамент для специальной подготовки в соревновательном периоде. На основании решения задач подготовительного периода тренировки спортсмены должны приобрести такую тренированность, которая позволила бы им начать соревновательный период хорошо подготовленными, с более высоким уровнем качеств, присущих виду спорта, и спортивных результатов, чем год назад.

Спортивная форма достигается в процессе круглогодичной тренировки и соревнований за счёт оптимального чередования активного отдыха, общеподготовительного и специально-подготовительного этапов тренировки. В состоянии спортивной формы спортсмены входят во время подготовительного этапа тренировки. Процесс управления тренировочным процессом с целью

достижения высокого уровня готовности спортсмена начинается с подготовительного периода тренировки.

2.3. Этапы и нормативные характеристики спортивной подготовки

Возраст поступающих и учащихся в спортивных школах, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием (табл. 1).

Таблица 1

Примерная продолжительность этапов спортивной подготовки в вольной борьбе, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Спортивно-оздоровительный*	не ограничена	10	15
Начальной подготовки	3	10	14-15
Тренировочный	4	13	10-12
Совершенствования спортивного мастерства	3	17	6-8
Высшего спортивного мастерства	3	19	6
Примечание – *Спортивно-оздоровительный этап упоминается в данном подразделе только с целью установления возраста начала занятий борьбой, минимального возраста зачисления в группы и минимального количества, занимающихся в группе			

Данные таблицы 1 составляют нормативную основу ПСП на этапах, определяют цели и задачи деятельности спортивных школ, условия зачисления в группы и перевода занимающихся на следующие этапы, в соответствии с требованиями к подготовленности спортсменов.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по греко-римской борьбе и определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Максимальный возраст занимающихся в образовательных организациях по программам спортивной подготовки, за исключением УОР, не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

В соответствии с действующим законодательством в области физической культуры и спорта настоящий Федеральный стандарт спортивной подготовки по вольной борьбе устанавливает следующие обязательные требования к программе спортивной подготовки, а также нормативы, которые спортсменам необходимо выполнить для поэтапной реализации программы:

1. требования к структуре и содержанию ПСП, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

2. нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);

3. требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее обеспечивающих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой ПСП;

4. требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки;

5. особенности осуществления спортивной подготовки;

6. требования к условиям реализации ПСП, в том числе – к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, организующих спортивную подготовку и соревнования по вольной борьбе и обеспечивающих их безопасность, а также – требования к иным условиям.

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

Федеральный стандарт устанавливает для практического раздела программы следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Специфика вольной борьбы и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в вольной борьбе регулируются их соотношениями в рамках многолетнего тренировочного процесса. Основные нормативы спортивной подготовки на этапах многолетнего тренировочного процесса, устанавливаемые данным стандартом, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки в вольной борьбе

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки									
	начальной подготовки		тренировочный		спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
	1	2-3	1-2	3-4	1	2	3	1	2	3
Теоретическая подготовка	3,8	3,0	3,4	3,7	3,5	3,6	3,8	3,6	3,2	3,2
Общая физическая подготовка	48,7	36,8	34,0	24,6	18,6	15,1	12,2	10,7	9,3	9,2
Специальная физическая подготовка	14,7	16,7	17,9	20,5	23,2	23,8	24,7	22,8	20,3	20,3
Технико-тактическая подготовка	23,1	28,2	26,1	27,7	27,2	27,4	28,2	31,9	34,7	34,7
Психологическая подготовка	3,2	2,6	3,2	4,3	4,8	5,2	4,7	4,8	4,8	4,8
Соревновательная подготовка	1,3	3,4	3,8	5,8	5,9	6,4	6,2	6,6	7,5	7,5
Инструкторская и судейская практика	–	0,9	0,8	1,5	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,1
Приемные и переводные испытания	3,8	2,6	2,2	2,1	2,2	2,1	1,9	1,7	1,9	1,9
Восстановительные мероприятия	–	3,8	6,4	8,5	11,2	13,3	15,1	14,4	14,5	14,6
Врачебный и медицинский контроль	1,3	2,1	1,9	1,3	1,0	0,9	0,8	1,6	1,6	1,6
Общий объем часов	312	468	624	936	1248	1352	1456	1664	1872	1872

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в табл. 3 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в вольной борьбе в группах спортивной подготовки

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Этапы			
	начальной подготовки	тренировочный	спортивного совершенствования	высшего спортивного мастерства
соревнований	4-5	5-7	6-8	6-8
соревновательных дней	4-7	12-21	19-21	18-24
соревновательных схваток	8-12	14-38	40-44	40-48

2.4. Нормативы спортивной подготовленности

Разработка нормативов спортивной подготовленности и осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки (разд. 2.2) на этапах является обязательным разделом ПСП.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации ПСП.

При разработке ПСП настоящий стандарт определяет следующие общие требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в вольной борьбе.

1. Контроль тренировочного процесса спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик спортивной подготовки – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, отражающих особенности подготовки в данном виде спорта.

2. Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных

и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетными являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные («сквозные») на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации организации, осуществляющей спортивную подготовку.

3. Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.

4. Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки (разд. 2.2 настоящего стандарта). Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.

5. Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся борьбой.

6. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и

оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Перечень этапных контрольных тестов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля развития основных физических качеств, в зависимости от этапов спортивной подготовки, определяется администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В таблицах 4-6 представлены контрольные тесты по результатам, которых оценивается уровень физической подготовленности спортсменов, эффективность этой подготовленности в количественных и качественных величинах определяет администрация организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Результаты контрольных испытаний и тестов фиксируются в личной карте спортсмена.

Спортсмен, зачисленный на какой-либо этап спортивной подготовки и выполняющий минимальные требования федерального стандарта спортивной подготовки, в случае успешного осуществления подготовки не может быть отчислен по возрастному критерию до окончания текущего этапа спортивной подготовки.

Таблица 4

Этапные нормативы по общей физической и специальной
подготовленности для групп НП (1-3 года)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м с хода (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Технико-тактическая подготовленность	

Таблица 5

Этапные нормативы по физической и специальной подготовленности для
групп ТГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), бег на 100м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м (с)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с), бег 2000 м (мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)

	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Технико-тактическая подготовленность	

Таблица 6

Этапные нормативы общей физической и специальной подготовленности для групп ССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 30 м (с), бег на 60 м (с), бег на 100м (с)
Координация	Челночный бег 3х10м с хода (с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)
Выносливость	Бег 400 м (мин., с), бег 800 м (мин., с), бег 1500 м (мин., с), бег 2000 м (мин., с), бег 2х800м (1 мин. отдыха)(мин., с)
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)
Выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)
	Подъем партнера захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
	Прыжок в высоту с места (см)
	Тройной прыжок с места (м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол-во раз)
Технико-тактическая подготовленность	

3. Основы подготовки борцов вольного стиля

3.1. Организация занятий в секции вольной борьбы

Обучение воинов-спортсменов и совершенствование их спортивного мастерства проходит на занятиях в секциях вольной борьбы. Чаще всего занятия бывают групповыми. Такая форма занятий позволяет организованнее проводить учебно-тренировочный процесс.

Воспитание борца проходит в коллективе, под его влиянием, на основе заведенных традиций и порядка. Помимо этого, в коллективе легко решаются вопросы подбора партнеров для тренировки, имеющие немаловажное значение для роста спортивного мастерства занимающихся.

Секция вольной борьбы части создается из числа воинов, желающих совершенствоваться в этом виде спорта. Перед началом занятий они должны пройти тщательное медицинское обследование и иметь разрешение врача заниматься вольной борьбой.

Членов секции целесообразно разделить на группы в соответствии с их подготовленностью, возможностями посещать занятия в определенное время и т. д. Группы не должны быть малочисленными, так как тогда затрудняется подбор спарринг-партнеров.

Но и теснота на занятиях не способствует их нормальному проведению. Таким образом, наиболее удобными могут быть группы в 12 - 20 человек. Для руководства секцией вольной борьбы необходимо избрать бюро секции из числа наиболее активных и авторитетных спортсменов.

Бюро секции, учитывая специфику своей части или подразделения, распорядок дня, занятость боевой подготовкой и т. д., составляет план работы секции на год, определяет календарь выступлений в соревнованиях, организует соревнования и показательные выступления, оформляет стенды о лучших спортсменах части, пропагандирует вольную борьбу среди военнослужащих

своего подразделения, заботится об улучшении оборудования места занятий и т. д.

В воинской части время для проведения спортивной работы предусматривается расписанием дня, утвержденным командиром части. Спортивные тренировки и состязания проводятся в свободное от занятий время и в выходные дни.

3.2. Планирование тренировок

Несистематические беспланные занятия не приносят желаемых результатов. Наоборот, такие тренировки могут нанести вред здоровью занимающихся. Поэтому как в тренировке опытных спортсменов, так и в тренировке начинающих планомерность физических нагрузок, их постепенность и систематичность имеют первостепенное значение. План спортивных мероприятий части составляется спортивным комитетом по периодам обучения.

3.3. Задачи и содержание частей тренировочного урока

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия, разогревания и подготовки организма занимающихся к предстоящей работе. Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями.

3.4. Тренировочные занятия

Тренировочные занятия характерны тем, что на них по сравнению с учебно-тренировочными меньше уделяется внимания изучению нового материала. Основная работа ведется по совершенствованию ранее изученного. Особое внимание уделяется совершенствованию приемов и комбинаций индивидуального комплекса, развитию и совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

3.5. Главная часть тренировки

Главная часть тренировки - схватка по правилам соревнований. Иногда проводятся и две схватки. После схваток делается разбор с указанием недостатков и положительных сторон. Высказываются различные пожелания и критические замечания по проведению схваток. Желательно схватки проводить с судейством. Участие спортсмена в некоторых маловажных соревнованиях можно рассматривать как своеобразные контрольные занятия перед выступлением на основных соревнованиях.

3.6. Утренняя зарядка

В частях зарядка проводится ежедневно на открытом воздухе. Продолжительность ее 20 — 30 минут. В задачу зарядки входит: повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливание организма, быстрое приведение организма после сна к бодрому состоянию. С разрешения командира в зарядку можно включать специальные упражнения борца, способствующие закреплению определенных технических навыков, развивающих борцовские качества.

3.7. Периодизация тренировочной работы

Тренировочная нагрузка по мере роста тренированности должна характеризоваться постепенным увеличением. Однако это не значит, что от занятия к занятию, из месяца в месяц нагрузка будет все возрастать и возрастать. Так нетрудно прийти к таким нагрузкам, которые могут совершенно подорвать здоровье спортсмена.

Нагрузка должна изменяться, но изменяться волнообразно, в соответствии с периодами подготовки. Вот почему годовой цикл подготовки разбивается на несколько специальных периодов, отличающихся между собой как по объему проделанной работы, так и по ее интенсивности. Во всех случаях после определенной тренировочной работы организм должен получать соответствующий отдых для восстановления сил и работоспособности.

Продолжительность отдыха зависит от нагрузки во время тренировки. При этом следует учитывать и нагрузку, получаемую воином-спортсменом в течение дня во время учебы и выполнения боевых задач. Кроме того, нужно учитывать и нервное состояние, в котором спортсмен находится.

Всегда надо помнить, что человек с угнетенной психикой (чем-либо расстроенный) значительно снижает свою работоспособность, в то же время при эмоциональном подъеме, при хорошем настроении он может легко проделать работу большую, чем обычно. Вот почему правильно построенная тренировочная работа должна характеризоваться оптимальным сочетанием тренировочной нагрузки с соответствующим отдыхом.

Годовой тренировочный цикл можно разделить на подготовительный, основной (соревновательный) и переходный периоды.

3.8. Подготовительный период

Продолжительность его зависит от календаря соревнований. Он колеблется от одного до нескольких месяцев. Период этот условно можно

разделить на два этапа. В первом этапе происходит восстановление специальных физических качеств, тактико-технической подготовки, так называемого «чувства ковра». Примерно в течение двух недель повторяется техника борьбы. Количество тренировок не более двух - трех в неделю.

3.9. Основной (соревновательный) период

Продолжительность его семь - восемь месяцев. На этот период выпадают участия во всех основных соревнованиях года. Ясно, что тренировочная работа задолго до соревнований будет значительно отличаться от той, которая проводится в непосредственной близости к ним или сразу же после них. Поэтому условно соревновательный период разбивают на несколько соревновательных циклов, соответствующих числу наиболее важных соревнований.

3.10. Совершенствование «коронных» приемов

Совершенствованию «коронных» приемов уделяется особое внимание. В этапе соревновательной подготовки тренировки отличаются повышенной интенсивностью, значительным количеством тренировочных и соревновательных схваток. Наряду с этим некоторое время продолжительность тренировочных занятий увеличивается. За 20 - 15 дней до начала соревнований она достигает максимума. Затем происходит некоторое снижение объема.

3.11. Подбор партнеров в тренировочных и контрольных схватках

Продолжение тренировок на фоне постоянного не довосстановления сил может привести к перетренированности и принесет вред здоровью. По времени схватки в этот период не должны превышать соревновательных. Борец должен привыкнуть к чувству времени, научиться распределять свои силы.

Тренироваться по борьбе более одного раза в день нецелесообразно. Это приведет к быстрому утомлению нервной системы.

3.12. Переходный период

Приступать к новому периоду тренировок следует лишь после полного восстановления сил, затраченных на тренировках прошлого цикла. Особое внимание следует обращать на восстановление нервного состояния и общего состояния здоровья спортсмена. Поэтому новому тренировочному и соревновательному циклам предшествует период, который называется переходным. Продолжительность этого периода непостоянна.

3.13. Развитие физических качеств

Борец должен быть физически развит. В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Вместе с тем людей с равномерно развитыми физическими качествами встречается очень мало.

Обычно одно из физических качеств преобладает над другим. Например, недостаточно сильный и ловкий борец нередко отличается большой выносливостью, средневыносливый борец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью, в меру быстрый и выносливый спортсмен может оказаться незаурядным силачом. Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его тактико-техническое мастерство.

В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию все физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе

тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало. Сама вольная борьба достаточно эффективно развивает все необходимые качества борца.

Некоторые борцы добивались выдающихся успехов, не прибегая к помощи упражнений из других видов спорта. Сейчас тренировочные нагрузки значительно возросли. Если раньше довольствовались лишь тремя занятиями в неделю и только по борьбе, то теперь такого количества занятий для достижения высоких результатов в борьбе недостаточно.

Теперь в недельном цикле проводится не менее пяти занятий, хотя по борьбе их редко бывает более трех. Два занятия в неделю посвящаются общему развитию физических качеств. Ограничение количества тренировочных занятий по борьбе объясняется тем, что большое число борцовских тренировок нередко приводит к переутомлению нервной системы.

Назначение занятий по физической подготовке заключается в поддержании тренированности и дальнейшем развитии физических и морально-волевых качеств, необходимых борцу. Они служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Развитие силы

Чтобы победить соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, положить противника на лопатки или добиться преимущества в выигрышных очках. Без достаточной физической силы сделать это не удастся. Без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успеха. Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко.

Выносливость

Схватку ожидали с большим интересом. Еще бы! Встречаются два сильнейших соперника, оспаривающие золотую медаль чемпиона мира 1962 года: болгарин Сеид Мустафов и советский борец Александр Медведь. Вначале схватка равная, Мустафов ничем особенно не уступал нашему чемпиону. Проходит минута, другая. Темп схватки не снижается. Задаёт его Медведь.

Энергичные движения болгарина постепенно тускнеют, он уже с трудом сдерживает напор соперника.

Специальная выносливость

Специальная выносливость воспитывается, непосредственно борьбой, поэтому схватки на ковре, нельзя заменить никакими другими упражнениями. Базой для развития специальной выносливости является общая выносливость. Вот почему все тренировки начинают именно с развития общей выносливости.

Продолжительная и достаточно интенсивная работа

При незначительной тренированности спортсмена предпочтение нужно отдавать тренировкам, проводимым в невысоком темпе, так как здесь преследуется цель постепенной выработки выносливости организма, накопления специальной выносливости. Однако никогда не следует проводить тренировки на выносливость с чрезмерной интенсивностью и продолжительностью, давая спортсмену непосильную нагрузку. От таких тренировок больше вреда, чем пользы.

Быстрота

Каким грозным борцовским оружием является быстрота, продемонстрировал японский спортсмен наилегчайшего веса Йошикацу Йошида на XVIII Олимпийских играх. Если бы попытаться по мощности телосложения распределить участников Олимпиады этого веса, то на одно из последних мест, очевидно, претендовал бы маленький японец: такой он хрупкий и изящный на вид. А вот на ковре ему не оказалось равных.

Качество молодости

Говорят, быстрота — качество молодости. Верно. Молодым присущи резкие и быстрые движения. Но правильно построенной систематической тренировкой быстроту можно сохранить и увеличить и в более зрелом возрасте. Как же измерять быстроту в борьбе? Конечно, не по времени пробегания стометровки, хотя это в какой-то мере характеризует способности спортсмена.

Ловкость

Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером.

Гибкость

Гибкость — качество желательное, но не столь уж необходимое для борца. Неоднократные чемпионы СССР Вагаршак Мачкалян, Михаил Бекмурзов и многие другие знаменитые борцы отличались исключительно плохо развитой гибкостью. Этот свой недостаток они значительно компенсировали своими другими, прекрасно развитыми качествами, в особенности силой.

3.14. Морально-волевая подготовка

Если встречаются равные по технике и спортивному мастерству борцы, то победит тот из них, у кого сильнее воля, кто не боится трудностей, кто настойчивее, инициативнее и смелее. Недаром в подготовке спортсмена воспитанию волевых качеств — смелости, настойчивости, уверенности, находчивости — придается не меньшее, если не большее значение, чем развитию физических качеств и тактико-технической подготовке.

Неуверенность в силах

Неуверенность в силах не позволяет проявить все свои возможности в схватке и порождает трусость. Поэтому спортсмена надо убеждать в его силе, эффективности приемов, правильности методики тренировки, а также внушать ему веру в победу. Делать это нужно не только в лекциях и беседах, а путем подбора упражнений, партнеров в тренировках и контрольных схватках, а также путем участия в соревнованиях.

3.15. Техника вольной борьбы

Совершенствование техники

Техническая подготовка борца строится в основном на его индивидуальных физических и морально-волевых данных. Если пренебречь этим правилом, то рост спортивного мастерства значительно задержится.

Например, если физически несильный спортсмен будет стремиться вести нападение приемами, требующими большой физической силы, то его атака не будет опасной для противника. Хотя и момент атаки выбран удачно, и структура самого приема правильная, а результата нет. Результата нет потому, что самого необходимого качества для успешного выполнения приема у борца нет - нет силы.

Когда у спортсмена развитие одного какого-либо качества преобладает над другими (очень силен, быстр или вынослив), то при подборе и совершенствовании приемов и комбинаций индивидуального комплекса ему нужно выбирать такие приемы, которые при проведении требовали бы именно этого качества. Так поступают все выдающиеся мастера вольной борьбы - чемпионы.

Олимпийского чемпиона тяжелоюеса лейтенанта Александра Иваницкого не назовешь физически очень сильным по сравнению с его основными конкурентами. Действительно ему со 105 килограммами собственного веса трудно соперничать в силе со 120 - 140-килограммовыми гигантами, с которыми приходится бороться на мировых первенствах. Если бы он поставил себе задачу бороться только силовыми приемами, то не бывать ему чемпионом. Зато в быстроте, ловкости, воле к победе соперники-гиганты ему явно уступают. Все его приемы нападения основаны на использовании именно этих преимуществ. В этом секрет его результативности и мастерства.

В вольной борьбе очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством их невозможно. Да и нет в этом необходимости.

Изучение приемов

Лучше из всего технического многообразия подобрать для себя несколько наиболее подходящих приемов и изучить их. Изучение других же приемов должно проходить постоянно на всем спортивном пути борца. Арсенал приемов борца должен все время пополняться и разнообразиться. Нужно, чтобы большинство приемов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приемы выполнял бы как никто.

Технически разносторонний борец

Технически разносторонний борец должен быть вооружен для эффективного нападения и защиты из возможно больших положений. Это в равной степени относится к борьбе и в стойке и в партере. Бывает так, что борец никак не может надежно защититься от какого-либо приема, тогда лучшим средством для быстрой ликвидации этого недостатка является изучение и проведение этого приема.

Приемы индивидуального комплекса

Вольная борьба исключительно сильно развивает физические и морально-волевые качества. И если в первые годы занятий борец из-за имеющихся физических и морально-волевых недостатков ограничен в выборе технических действий, то в последующем, когда эти недостатки будут ликвидированы, у него появится возможность овладеть теми приемами, которые раньше были для него непосильными. Борец станет более разносторонним в техническом отношении.

Совершенствование приемов

При совершенствовании приемов нужно обращать наибольшее внимание на то, чтобы борец мог атаковать ими из возможно больших положений. А какими техническими средствами он при этом будет пользоваться, это уже менее важно, лишь было бы результативно. Бывает, что из-за специфики своего телосложения и развития физических качеств спортсмен с большим трудом усваивает приемы какой-либо определенной группы, тогда как другие даются ему легко.

Структура приема

Когда борец еще недостаточно освоил техническое действие, партнер создает умышленно благоприятную обстановку для его проведения. Но по мере повышения мастерства владения приемом он создает для его проведения большие трудности. Условия постепенно приближаются к условиям в соревновательном единоборстве на ковре с максимальным сопротивлением партнера.

Оттачивание мастерства

Освоив структуру приема, следует добиваться повышения скорости его проведения. Но скорость должна быть оптимальной, т. е. такой, при которой сохраняется желательная структура приема. Если же она нарушается, следует снизить скорость выполнения приема, а потом вновь наращивать ее, постепенно увеличивая количество повторений на скоростях, близких к предельным. При этом нужно следить за расслаблением мышц, не участвующих в выполнении.

Стойка - положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковра, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Дистанция

Дистанции бывают средними, дальними и ближними. Ближняя дистанция — борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами.

Приемы с захватами ног противника руками

Эта группа приемов наиболее распространенная. Хотя по структуре приемы значительно отличаются один от другого, однако их объединяет общее начало — все они начинаются захватами ног противника руками. Широкое распространение приемов подобного рода объясняется тем, что они просты в исполнении и результативны. Их проведение не сопряжено с большим риском для атакующего.

Захваты

Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов.

Ряд общих положений в подготовке захватов

Несмотря на имеющиеся различия в исполнении захватов ног различными способами, можно отметить ряд общих положений в их подготовке. I. Перед началом захвата стойка атакующего должна быть свободной и ненапряженной. Атакующий должен находиться в удобном стартовом положении для стремительного броска или наклона к ногам противника. При этом противник не должен догадаться о направлении и характере готовящейся атаки.

Сбивание с захватом ног

Атакующий находится в высокой стойке. Tактическими действиями он заставляет атакуемого принять одноименную среднюю или высокую правостороннюю стойку. Правой рукой он захватывает плечо одноименной руки противника изнутри, а левой — за запястье снаружи. Сбивание с захватом ног Сильным и коротким рывком за захваченную руку на себя атакующий

заставляет атакуемого противодействовать — вырывать руку из захвата, отклоняться.

Сбивание захватом ног и зацепом разноименной ноги снаружи

Прием выполняется при захвате ног атакуемого полуполетом. Атакующий в падении сбивает атакуемого на ковер толчком в грудь, одновременно захватывая ноги руками снаружи, и зацепляет левой ногой его разную ногу атакуемого сзади изнутри. Затем правую руку сдвигает вверх на захват туловища. Сбивание захватом ног с зацепом разноименной ноги снаружи Быстрым и сильным наклоном вперед атакующий сбрасывает атакуемого перед собой спиной.

Бросок наклоном с захватом одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной правосторонней стойки наклоном захватывает ноги противника, подседает под него, подставляя правое плечо под нижнюю часть его туловища, захваченные ноги прижимает к своей груди. Бросок наклоном с захватом одноименной ноги Поднимает атакуемого на правом плече в стойку, отпускает захват ноги левой рукой и захватывает ею лесам становится на правое колено и, не распуская захватов, дожимает атакуемого спиной.

Бросок наклоном с захватом одноименной ноги изнутри с коленей

Атакующий захватывает ноги атакуемого полуполетом, становясь на колено правой ноги. Захваченные ноги он прижимает к своей груди. Сильно выпрямляя туловище и ноги, стоя на колене в левой ступне, нападающий поднимает атакуемого на правом плече вверх так, чтобы он лишь слегка касался ногами ковра. Отклоняя туловище назад, атакующий заставляет противника свеситься туловищем за его спину, отпускает захват левой рукой, захватывает ею правую.

Сбивание захватом бедра и голени

Атакующий захватывает полуполетом правое бедро и голень противника. Голову при этом он направляет под нижнюю часть его туловища. Левую ногу он ставит на ступню сзади захваченной ноги, упираясь сзади своим бедром в

верхнюю часть голени. Сбивание захватом бедра и голени Резко поворачиваясь влево, плечом к нему, атакующий нажимает на верхнюю часть захваченного бедра, правой рукой поднимает голень этой ноги вправо вверх и сбивает атакуемого.

Бросок прогибом с захватом голени

Захватывая голени полетом, атакующий располагает голову между ними. Затем, подтягивая свои ноги, группируется. Сильно выпрямляя туловище и ноги, он поднимает ноги атакуемого вверх, свешивая его туловище за свою спину.левой рукой отпускает захваченную ногу и сильным толчком этой руки в нижнюю часть бедра атакуемого подбивает ее вверх вправо. Бросок прогибом с захватом голени Резко прогибаясь назад, он сбрасывает атакуемого.

Сбивание упором в шею и захватом разноименной голени

Из одноименной правосторонней стойки со средней дистанции атакующий правой рукой захватывает шею противника сверху, а левой — одноименное запястье снаружи. Сбивание упором в шею и захватом голени разноименной Резким движением отбрасывает захваченное запястье в сторону влево, правой рукой нажимает на шею вниз влево и, опускаясь на колени или только на правое колено, захватывает левой рукой правую голень атакуемого снаружи.

Бросок скручиванием с прогибом захватом туловища и одноименной ноги изнутри

Атакующий с наклоном захватывает левой рукой одноименную ногу противника за бедро изнутри, располагая голову у нижней части его туловища. Правой рукой он обхватывает туловище атакуемого сзади за его нижнюю часть. Бросок скручиванием с прогибом захватом одноименной ноги изнутри и туловища Шагая левой ногой и ставя ее с внутренней стороны захваченной ноги, нападающий приседает и плотно прижимает к себе ногу и туловище атакуемого.

Сбивание скручиванием через ногу с захватом туловища и одноименной ноги изнутри

Прием проводится с таким же захватом, как и в предыдущем случае, однако атакующий подставляет левую ногу с наружной стороны захваченной ноги, которую поднимает до уровня верхней части своих бедер. Сбивание скручиванием через ногу с захватом туловища и одноименной ноги изнутри. Атакующий быстро ставит правую ногу сзади одноименной ноги атакуемого, рукой за туловище движением вправо с одновременным подниманием захваченной ноги.

Сбивание захватом руки и зацепом одноименной ноги изнутри

Прием проводится из одноименной с противником высокой стойки. Атакующий, захватывая правую руку противника правой рукой за верхнюю часть плеча изнутри, а левой за запястье снаружи, сильным и резким рывком на себя выводит атакуемого из равновесия, заставляет его перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и противодействовать рывку отклонением туловища назад. Используя это, атакующий быстро зацепляет правой ногой одноименную ногу.

Бросок через спину с захватом руки на плечо

Из высокой стойки атакующий захватывает правую руку атакуемого правой рукой за плечо изнутри, а левой - за запястье снаружи. Сильным и коротким рывком за руку вправо вниз он выводит его из равновесия. Чтобы сохранить устойчивость, атакуемый пытается шагнуть вперед левой ногой. Вот в это время атакующий подсечкой спереди в нижнюю часть голени этой ноги останавливает шаг. Продолжая тянуть противника за захваченную руку вправо к себе.

Бросок захватом голени и отхватом разноименной ноги

Атакующий полетом захватывает правую голень противника, располагая свою голову с ее наружной стороны, затем поднимается в стойку, прижимая захваченную голень к своей груди. Стоя на левой ноге, он сильным рывком на себя вправо выводит атакуемого из равновесия, заставляет его шагнуть левой ногой вперед, одновременно отпускает запястье, продолжая рывок за плечо. Бросок захватом голени и обхватом разноименной ноги.

Сбивание захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги снаружи

Из высокой правосторонней стойки атакующий захватывает правую руку противника правой рукой за плечо изнутри, а левой — за запястье снаружи. Сильным рывком на себя вправо выводит атакуемого из равновесия, заставляет его шагнуть левой ногой вперед, одновременно отпускает запястье, продолжая рывок за плечо.левой рукой нападающий обхватывает туловище атакуемого за поясницу, правую руку прижимает к правой стороне своей груди.

Сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи

Из разноименной стойки атакующий захватывает левой рукой разноименную руку атакуемого за плечо сверху, затем, приседая, захватывает правой рукой туловище противника под его левой рукой и, надвигаясь на него грудью, сталкивает от себя. Одновременно нападающий зацепляет левой ногой разноименную ногу противника снаружи. Сбивание захватом туловища и руки сверху с зацепом снаружи

Бросок скручиванием через ногу с захватом разноименной руки и бедра изнутри

Атакующий, захватывая правую руку противника левой за плечо снаружи, а правой — запястье снизу, наклоняет свое туловище вперед, прижимая захваченное плечо противника к своей груди. Рывком за руку вниз он заставляет атакуемого противодействовать отклонением туловища назад. Используя это, атакующий делает быстрый и широкий шаг левой ногой вперед, ставит ее за правой ногой противника.

Бросок наклоном захватом разноименного плеча и ноги снаружи с нырком под руку и зацепом одноименной ноги изнутри

Атакующий из средней стойки захватывает плечо правой руки атакуемого левой рукой сверху. С шагом левой ногой вперед он ныряет головой под левую руку противника, а правой рукой захватывает бедро разноименной ноги снаружи за нижнюю часть. При шаге атакующий левую ногу ставит между ног атакуемого, подшагивает дальней правой ногой и тоже ставит ее между ног

противника. Колени он держит вместе, чтобы атакуемый не смог зацепить изнутри.

Бросок скручиванием через ногу захватом руки и туловища с нырком под руку

Из одноименной средней правосторонней стойки атакующий захватывает левой рукой шею атакуемого ладонью сверху и делает рывок на себя. Одновременно он шагает правой ногой вперед и ставит ее ему между ступней, а головой ныряет под левую руку противника, в то же время он захватывает бедро левой ноги снаружи. Бросок скручиванием через ногу захватом руки туловища с нырком под руку.

«Мельницы» (броски через плечи)

В создании «мельниц» немало потрудились советские тренеры и борцы. Эта группа приемов получает все большее признание. Приемы эти не очень сложны по структуре, но зато результативны. По принципу выполнения основных действий «мельницы» условно можно разделить на несколько групп. Общим у этих приемов является то, что при их проведении атакующий бросает противника на ковер, подставляя под его грудь и туловище свои плечи.

«Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо. Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны.

«Мельница» сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левую руку противника под правое плечо. Можно захватывать руку и так, как было указано выше (ладонью за верхнюю часть плеча), но такой захват будет прочнее. Сшагом левой вперед атакующий бросается вперед, ныряя головой атакуемому

под захваченную руку, старается набрать наибольшую скорость в падении вперед, захватывает левой рукой одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом.

«Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри с накатом спиной

Начало приема такое же, как при проведении «мельницы» сбиванием, но как только атакуемый упал на бок в результате сбивания с захватом руки и ноги, атакующий отпускает хват ноги и, удерживая в захвате руку, поворачивается направо, отводит правую руку назад, помогая правым плечом перевертыванию атакуемого на спину. «Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги с накатом спиной.

«Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной средней стойки захватывает левой рукой шею атакуемого сверху так, чтобы обхватить своей ладонью его подбородок, правой рукой захватывает его левое запястье. Резким движением отбрасывает в сторону вправо его левую руку и отпускает хват запястья. Поворачиваясь налево и приседая, атакующий ныряет головой и плечами под туловище атакуемого, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого под коленом.

«Мельница» выседом захватом разноименной руки и нырком под другую руку

Из разноименной средней стойки атакующий захватывает правую руку атакуемого левой рукой за нижнюю часть плеча снаружи, а правой захватывает разноименное запястье, наклоняя противника вниз. Резким движением он отводит левую руку атакуемого за запястье в сторону вправо, ныряет головой под нее, одновременно он широко шагает вперед левой ногой, ставит ее в упор около ступни одноименной ноги противника снаружи.

«Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри

Прием этот проводится из разноименной стойки. Атакующий захватывает правой рукой плечо одноименной руки атакуемого изнутри за верхнюю часть, а левой - запястье снаружи, сильным рывком на себя выводит его из равновесия, заставляя наклонить туловище вперед. Обычно атакуемый противодействует, вырывая руку из захвата и стараясь отклонить туловище назад. Используя это, атакующий с поворотом вправо ныряет головой и плечами под туловище.

«Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри

Из разноименной стойки атакующий захватывает правой рукой одноименную руку противника за плечо изнутри, а левой — запястье этой руки снаружи. Сильным рывком за руку на себя вправо он выводит атакуемого из равновесия, заставляя перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу и с поворотом вправо ныряет под его туловище. Поворот выполняется на носках. «Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри.

Борьба в партере

Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего на ковер или будет поставлен в это положение судьей. Борец, оказавшийся внизу, ограничен в маневренности и возможности вести активную наступательную борьбу. Его противник, находясь сзади сверху или сзади сбоку, имеет гораздо большие возможности для решительных активных действий. Он будет использовать свое преимущество, стараясь перевернуть.

Переверот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом одноименной ноги изнутри

Атакующий захватывает шею противника из-под дальнего левого плеча, одновременно наваливается на него грудью сверху и зацепляет правой ногой одноименную ногу изнутри. Зацеп выполняется не очень глубоким, лишь голенью за бедро. Левую ногу атакующий переносит на левую сторону туловища атакуемого, как бы садясь ему на поясницу, прижимается грудью к его лопаткам, соединяет свои руки на шее атакуемого или несколько левее ее ладонь в ладонь.

Переворот разгибанием за дальнюю руку с зацепом одноименной ноги изнутри

Этот прием отличается от предыдущего тем, что разгибание и переворот атакуемого на спину производится в основном за дальнюю руку, без большого давления на шею. Атакующий захватывает дальнюю руку атакуемого, пропуская свое левое предплечье под его одноименным плечом, под его нижней частью, одновременно зацепляет правой ногой одноименное бедро противника изнутри. Переворот разгибанием за дальнюю руку с зацепом ближней ноги.

Переворот переходом с захватом ноги «ножницами» и подбородка

Начинать этот прием удобнее, предварительно сбив атакуемого на живот. Для этого атакующий, находясь сбоку от противника, захватывает левой рукой дальнюю ногу снаружи за голень, правой за левое плечо снаружи. Упираясь правым коленом в одноименное бедро атакуемого спереди, нападающий тянет захваченную голень вправо вверх, одновременно наваливается на атакуемого сверху и сбивает его на живот.

Переворот захватом дальней руки сзади сверху с зацепом одноименной ноги изнутри

Этот прием удобно проводить в сочетании с переворотом переходом с «ножницами». В этот момент, когда атакующий, захватывая ближнюю ногу «ножницами», начинает сбивать атакуемого на живот, последний, защищаясь, обычно упирается руками в ковер, стараясь устоять от сбивания. Атакующий наклоняется вперед через его туловище, с сильным и резким наклоном через туловище атакуемого стремится сбить его на живот.

Переворот захватом плеча и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри

Атакующий захватывает левой рукой ближнее бедро противника сзади изнутри за нижнюю или среднюю часть, правой — дальнее плечо или шею снаружи, подставляет оба колена под атакуемого, держа их вместе. Поднимает атакуемого вверх, ставит левую ногу на ступню, поднимая своим бедром и

рукой ногу противника вверх, за плечо и бедро прижимает его туловище к себе. Затем атакующий встает в стойку, поднимая противника.

Переворот переходом с захватом ближнего бедра и шеи снаружи с зацепом дальней ноги изнутри

Атакующий одной рукой захватывает ближнее бедро атакуемого сзади снаружи, а другой рукой — шею снаружи и тянет захваченную ногу вверх к себе. Одновременно тянет и за шею к себе, как бы сгибая туловище атакуемого вокруг своего. Затем, наклоняясь в сторону головы противника, атакующий стремится перевернуть его через голову и, стоя на коленях, сгибает захваченную ногу в сторону его головы. Переворот переходом с захватом ближнего бедра.

Переворот скрестным захватом голени

Атакующий правой рукой захватывает дальнюю голень противника и сгибает ее. Одновременно своим левым бедром он нажимает на его ближнее бедро спереди, туловищем наваливается сверху и сбивает атакуемого на живот.левой рукой атакующий нажимает на нижнюю часть дальнего бедра противника, поднимает захваченную ногу вверх, заводя ее к себе. Правой рукой он захватывает голень этой ноги под плечо и прижимает ее к своему боку.

Переворот обратным захватом дальнего бедра

Атакующий, наклоняясь вперед, захватывает дальнее бедро атакуемого, пропуская правую руку сзади изнутри его правого бедра, а левую руку спереди сверху изнутри, и соединяет свои руки с внутренней стороны захваченного бедра в крючок. Такой захват бедра называется обратным. Затем он ставит правую ногу на ступню снаружи ближней голени атакуемого в упор, а левую пропускает под ближнее бедро и ставит тоже в упор между его голени.

3.15.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности.

Основные положения борца

Основные положения борца — исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном контакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов.

Стойка характеризуется тем, что борец касается ковра только ступнями. В положении партера он касается ковра не менее чем тремя точками. Взаимозахват борцов в стойке существенно влияет на высоту положения их туловища и особенности расположения ног относительно друг друга. По первому признаку различают высокую, среднюю и низкую стойки, по второму — правостороннюю, левостороннюю и фронтальную стойки (рис. 2).

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность борцов в схватке и наказывают за пассивные действия, по нашему мнению, есть необходимость на этапе начального обучения исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов, а в партере — высокой и низкой. При высоком партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком — принимает положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим захвата, атакуемый принимает наиболее удобную позицию. Смена положения — с высокого партера на низкий и наоборот — позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию, т.е. дезорганизовать активные действия соперника; во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку. Принять защитную позицию — значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В разделе «приемы борьбы» будет более детально рассказано о видах защиты, в частности о пассивной и активной защите.

Итак, в партерных поединках захваты атакующего существенно влияют на положение, принимаемое атакуемым борцом, а именно, на высоту его тела над ковром и положения частей тела, соприкасающихся с ковром.

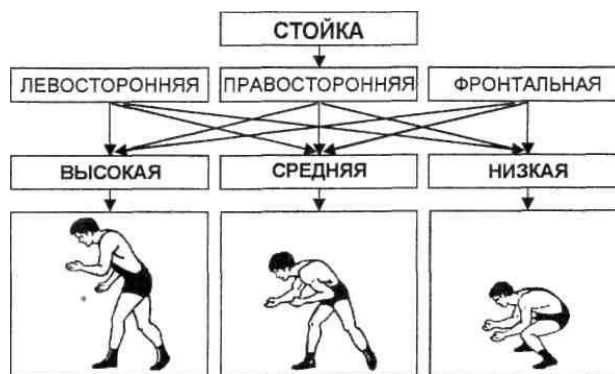


Рис.2. Стойки в вольной борьбе

3.15.2. Дистанции

Дистанция — это расстояние между борцами в схватке. Дистанция может быть ближней, средней и дальней (рис. 3). Дальняя дистанция характеризуется отсутствием захвата, на ближней и средней дистанциях обязателен взаимный захват. Причем на средней дистанции обоюдный захват осуществляется на расстоянии, не превышающем длины рук, а на ближней борцы в обоюдном захвате касаются друг друга туловищем.

Умение борца использовать дистанции для проведения атакующего, защитного и контратакующего действия позволяет, во-первых, навязать сопернику свой «стиль», или свою манеру, борьбы; во-вторых, контролировать действия соперника; в-третьих, создать ситуацию для начала атаки; в-четвертых, в экстремальных условиях принимать правильные решения по поводу защитных и контратакующих действий.

Правила соревнований обязывают борцов к контактному взаимодействию. Все время, отведенное на схватку, борцы должны находиться в

постоянном конфликтном противоборстве. Естественно, в этих условиях правильное соблюдение дистанции и их сочетания может существенно повлиять на конечный результат схватки. Поэтому на этапе начального обучения, на наш взгляд, следует исключить проведение приемов с дальней дистанции. При таком подходе юные борцы быстрее научатся решать двигательные задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.



Рис.3. Дистанции в вольной борьбе

3.15.3. Передвижения и направления маневрирования

Передвижение и маневрирование в схватке выполняются различными способами и в различных направлениях с целью создания наиболее выгодного положения по отношению к сопернику для успешного выполнения двигательной задачи. Эти действия могут выполняться вперед, назад, влево, вправо, прямо или по дуге.

3.15.4. Захваты

Захват — это операция (или устойчивая совокупность операций), позволяющая осуществить удержание какой-либо части тела соперника с целью дезорганизации его активности и проведения того или иного действий.

Захваты осуществляются одной или двумя руками. Использование различных захватов позволяет борцу замаскировать свои действия, дезориентировать соперника и тем самым овладеть инициативой на ковре, а в последующем создать удобную ситуацию для атаки.

Захваты можно разделить на 3 группы:

- а) захваты для поддержания активности,
- б) захваты как способ связи элементов техники и тактики,
- в) захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

На наш взгляд, такое подразделение позволяет более детально рассмотреть захваты. В учебных пособиях и научно-методической литературе не уделено должного внимания этой проблеме. Анализ соревновательной деятельности борцов говорит о том, что такой пробел в обучении отрицательно повлиял на овладение культурой движений в борьбе многими мастерами ковра. Отсюда решение данной проблемы является своевременным и актуальным.

Захваты для поддержания активности борца.

В научно-методических и теоретических литературных источниках есть высказывания об атакующих захватах, но нигде не описывается конкретно, о каких именно атакующих захватах идет речь.

Во время схватки борцы часто выполняют различные захваты. Смена захватов не является произвольной, а зависит от определенной стратегической цели, задач технико-тактических действий в конкретной ситуации схватки. Нами выделены по результатам исследования 22 основных способа захвата (рис. 4).

Они позволяют принять удобную позицию для атакующих действий (предупреждающие и разрушающие действия защиты), создать условия для

проведения контрприемов, удержаний, сковываний, угрозы, маневрирования, для выведения из равновесия и др. Захваты можно подразделить на подготовительные (тактические) и защитные. Кроме этого, захваты решают смысловую задачу конкретного приема.

Анализ соревновательной деятельности борцов показывает, что из всего многообразия захватов борцы наиболее часто используют только 6 (рис. 5), о преимуществе которых говорят результаты обработки статистического материала. Это:

1. Захват руки сбоку.
2. Захват рук снизу за локти.
3. Захват руки из-под плеча и запястья.
4. Захват шеи и плеча сверху.
5. Захват одной руки сверху и запястья другой руки.
6. Захват ноги двумя руками с упором головой в туловище.

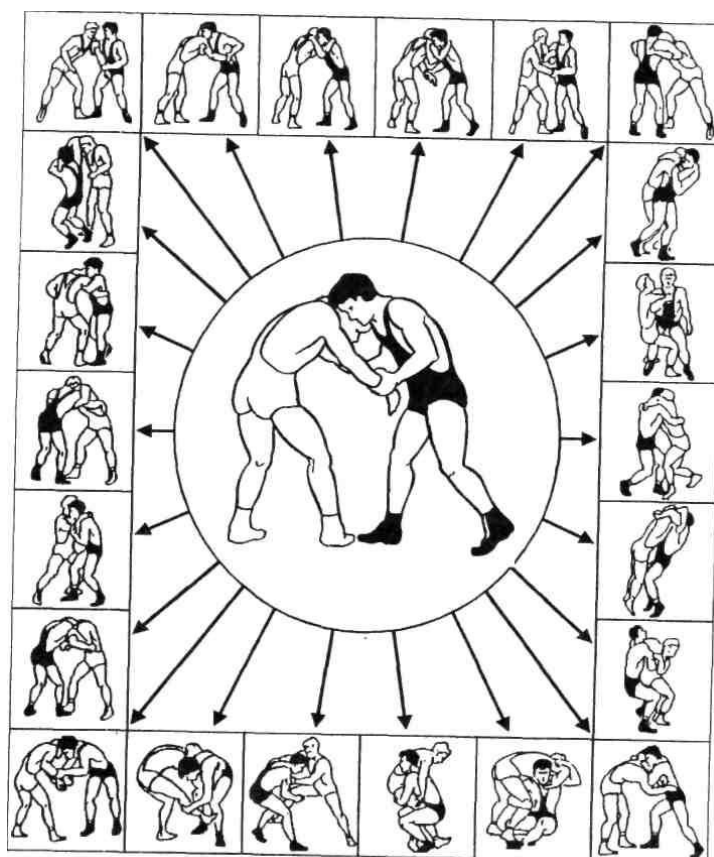


Рис 4. Захваты в вольной борьбе



Рис. 5. Атакующие захваты в вольной борьбе

Особенность этих захватов в том, что они являются «связью» между подготовительными операциями и атакой. Именно их мы называем атакующими захватами. Основные атакующие захваты в стойке характеризуются следующими признаками:

- безопасностью,
- прогнозированием действия соперника,
- преимуществом атаки,
- широтой применения возможных технико-тактических действий.

В соответствии с первым признаком борец, осуществляя один из шести атакующих захватов, ограничивает активные действия соперника. Блокированием части тела соперника практически на 50% из 100% борец лишает его возможности выполнять атакующие действия. С целью активизации соперник может осуществить активную защиту и после этого контратаковать. Своим действием борец создает, во-первых, безопасность для себя и, во-вторых, — дополнительную «нагрузку» сопернику при переходе к активным действиям.

Второй признак говорит о том, что, осуществив атакующий захват, борец может заранее программировать свои технические действия и прогнозировать защитные и контратакующие действия соперника. Знание ограниченности

действий соперника позволяет борцу контролировать его и в нужный момент самому перейти к проведению атакующих действий.

Третий признак позволяет борцу с атакующего захвата проводить 8-9 различных действий, тогда как у соперника в арсенале их остается всего 1-2.

В соответствии с четвертым признаком борец применяет атакующие захваты и в то же время импровизирует, сочетая их с другими атакующими захватами. Таким образом, он создает, с одной стороны, «фон» борьбы, который вызывает у судей благосклонность к «активности», а с другой - благоприятные условия для реализации собственных действий.

3.16. Тактика борьбы

Если техника борьбы и физические качества борца - его оружие, то тактика борьбы - это умение пользоваться этим оружием.

Многие борцы говорят, что тактика - это умение побеждать. Техника борьбы, физические, морально-волевые качества и тактика борьбы всегда взаимно связаны. И действительно, если борец плохо физически развит, то самая мудрая тактика ему не поможет.

Каким бы сильным техническим приемом он ни владел, однако без соответствующей тактической подготовки провести его не удастся. Ведь надо застать противника врасплох, неподготовленным к защите, заставить принять удобную для себя позу, а для этого нужно большое тактическое умение. В свою очередь, чем богаче и разнообразнее техника борца, тем разнообразнее становится и его тактика. Тактически грамотный спортсмен умело распределяет силы, вовремя реализует свое преимущество, умело сводит к минимуму преимущество противника и не даст им воспользоваться. Морально-волевые качества спортсмена во многом влияют и на тактику борьбы. Волевой борец может вести остронаступательную борьбу, навязывает нужную ему манеру борьбы, подавляет инициативу и волю противника.

Спортсмен со слабой волей нередко принимает навязанную ему тактику. Он не в состоянии противостоять натиску соперника, мобилизоваться для решительной атаки, особенно в случаях, когда схватка складывается не в его пользу.

Тактику борца можно разделить на три основных раздела:

проведение технических действий;

проведение схватки;

выступление в соревнованиях.

Проведение технических действий

Один удачно проведенный прием уже может принести победу. Лучшие мастера борьбы это хорошо знают и поэтому не стремятся без нужды к выполнению целого каскада приемов. Задача состоит в том, чтобы провести один-два приема, но наверняка, чтобы положить противника на лопатки. Борцы говорят, что лучше одно туше, чем сто проведенных приемов. Поэтому к тактической подготовке атаки, как и к самому проведению приема, нужно подходить очень внимательно.

Сковывание

Тактическое сковывание действий противника различными захватами позволяет решать многие тактические задачи. Сковывание позволяет готовить нападение. Большим мастерством в выполнении этого тактического действия обладает олимпийский чемпион Александр Медведь. Все противники знают силу его сбиваний с захватом ног и защищают ноги от захвата, наклоняют туловище вперед. Медведь захватывает рукой голову атакуемого. Наклоняет его вниз.

Выведение из равновесия

Не менее широкие тактические возможности имеют различные выведения из равновесия. Задача состоит в том, чтобы, выводя атакуемого из устойчивого положения, атакующий использовал для нападения момент, когда тот стоит в неустойчивой позе или восстанавливает первоначальное положение.

Неоднократный чемпион СССР лейтенант Анатолий Албул выведением из равновесия иногда готовит бросок «мельницей».

Вызов

Когда наши борцы впервые встретились со знаменитым впоследствии чемпионом мира турком Хуссейном Акбашем, то были удивлены его своеобразной манерой борьбы. Акбаш далеко вперед выставлял свою левую ногу, как бы предлагая ее захватить. При этом он создавал впечатление, будто она у него совершенно не защищена. Но это лишь казалось. Каждый, кто пытался захватить ногу турка, бывал встречен подготовленным на этот случай контрприемом.

Маневрирование

В течение всей схватки борцы не стоят на месте. Они почти непрерывно маневрируют, выбирают удобные положения для начала своих активных действий, принимают положения, неудобные для атак соперника. Борцы маневрируют по территории ковра, стараясь сохранить достигнутое преимущество, не дать противнику подойти на нужную ему для атаки дистанцию. Маневрирование обычно применяется в сочетании с другими средствами тактической подготовки.

Повторная атака

Обычно, если борцу удалось отразить атаку соперника, он на некоторое время расслабляется, теряет бдительность, считая, что опасность миновала. Всегда после максимального напряжения следует некоторое расслабление. Этим нужно пользоваться, и в момент расслабления соперника атаковать его вторично. Это нередко приносит успех. Иногда намеренно атакуют так, чтобы первое нападение противник отразил защитой.

Угроза

Когда нужно усыпить бдительность противника, отвлечь его внимание от готовящейся атаки, можно создать видимость готовящегося нападения совсем другим приемом. Заставить его сосредоточить внимание на отражении ожидаемого нападения. А атаковать совсем другим приемом, который окажется

неожиданным для атакуемого. Угрозой нападения и захвата можно заставить противника изменить стойку.

Использование территории ковра

Даже хорошо подготовленный прием не даст никакого преимущества, если в результате его проведения противник окажется за ковром. Будут напрасно потрачены усилия и раскрыт замысел. Соперник станет более внимательным. Вместе с тем, умело используя территорию ковра, можно создать благоприятные условия как для нападения, так и для защитных действий. Можно умышленно создать такую ситуацию, что приемы противника будут направлены за ковер.

Использование морального состояния противника

Ряд неудачных атак приводит иногда к неуверенности в своих действиях. Такую неуверенность надо внушать противнику с самого начала схватки, встречая его действия заранее подготовленной защитой. Для проведения своих атакующих действий нужно выбирать моменты, когда внимание противника отвлечено: либо он маневрирует, выбирая удобную позицию, либо возвращается в исходное положение после неудачного нападения, либо старается удержаться.

Ведение схватки

Тактическое построение схватки диктуется техническими возможностями борца, его физическими качествами, морально-волевой подготовкой, турнирным положением и уровнем спортивного мастерства противника. Каждой соревновательной схватке должна предшествовать соответствующая подготовка, куда входят сбор сведений о противнике, план схватки, психологическая настроенность, выбор тактики и др.

Сбор данных о противнике

Выходя на схватку с противником, нужно составить себе представление о его технической подготовленности, излюбленных приемах, манере ведения схватки, физических и моральных данных. Для этого надо проанализировать его предыдущие выступления в соревнованиях, проведение отдельных схваток,

наблюдения тренировок и т. п. Лучше всего составлять характеристику противника на основе личных наблюдений.

План схватки нужно продумывать заранее, однако не следует его излишне детализировать, наметив лишь свои основные задачи. Предусмотреть все, что может случиться во время борьбы, невозможно. Иногда намеченный план может оказаться неприемлемым в данных условиях. Действовать придется, исходя из сложившейся обстановки. Качество этих действий во многом будет зависеть от умения быстро и правильно оценивать ситуацию, молниеносно принимать.

3.17. Организация и проведение соревнований

Соревнование должно быть итогом определенной учебно-тренировочной работы коллектива и отдельных спортсменов. Именно на соревнованиях видно, как организована работа в секциях борьбы, каких там растят борцов.

Всякие соревнования обогащают опыт, оттачивают спортивное мастерство, закаляют волю, стимулируют повышение качества учебно-тренировочного процесса, пропагандируют вольную борьбу среди воинов. Вместе с тем соревнования предъявляют жесткие требования к организму спортсмена, его физическим и морально-волевым качествам.

Ведь нередко в течение двух - трех дней спортсмену приходится проводить пять - семь схваток (это относится к тем, кто претендует на лучшие места в своих весовых категориях). Велико в соревнованиях и нервное напряжение, которое испытывает спортсмен. Поэтому в соревнованиях в первую очередь испытывается морально-волевая подготовка.

Обычно борцы достигают наивысших спортивных результатов в возрасте от 22 до 30 лет. Есть, конечно, и исключения из этого правила, когда некоторые спортсмены добиваются успеха в возрасте 18 - 19 лет. Однако больше

примеров, когда высшие спортивные достижения борца приходят в более «солидном» возрасте.

Экс-чемпион мира болгарин Лютви Ахмедов родился в 1929 году, а в тридцатилетнем возрасте все еще оставался одним из основных претендентов на победу в тяжелом весе. Наш спортсмен Арсен Мекокишвили был чемпионом мира, когда ему уже перевалило за сорок. Майор Александр Мазур мировое чемпионское звание завоевал в возрасте сорока одного года! Примеры исключительного спортивного долголетия можно было бы продолжить.

Борьба — это такой вид спорта, которым могут заниматься и добиваться высоких спортивных результатов люди самого различного возраста, самого различного телосложения.

Все соревнования проводятся по правилам, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Вот основные выдержки из правил, по которым проводятся в настоящее время все соревнования по борьбе в СССР. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие надлежащее обучение и тренировку (не менее 6 месяцев), находящиеся под систематическим медицинским наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров или кабинетов врачебного контроля, получившие разрешение тренеров и врача на участие в соревнованиях не ранее чем за 14 дней до их начала.

Проведение соревнований

Взвешивание участников производится во все дни соревнований (для всех весовых категорий) и начинается за 4 часа до начала борьбы в первый день соревнований, за 2 часа - в последующие дни и длится 1 час. На соревнованиях ниже всесоюзного масштаба время взвешивания до начала соревнований может быть сокращено, о чем должно быть указано в положении. Борцы взвешиваются обнаженными.

Ковер

Рабочая площадь ковра, на которой проходит соревнование по борьбе, представляет собой круг диаметром от 7 до 9 м. Всесоюзные соревнования проводятся на коврах диаметром 9 м. Ковер должен быть гладким, с равномерной и достаточно плотной набивкой. Если ковер состоит из нескольких матов, то необходимо их плотно и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов. Граница рабочей площади ковра должна быть четко обозначена.

Высота залов для индивидуальной силовой подготовки - не менее 3 м.

Для учебно-тренировочных занятий по греко-римской и вольной борьбе необходимы спортзалы размером 24x15м и 18x15м, высотой 4м, пропускной способностью 30чел/смену.

Для проведения соревнований по греко-римской и вольной борьбе в спортивно-демонстрационных и спортивно-зрелищных залах в их составе предусматривается арена, размером 18x18м, высотой 5м, пропускной способностью 20чел/см.

Зал для борьбы размером 24x15м решается в 2^х вариантах: 1^й вариант с одним борцовским ковром на один круг диаметром 9м, позволяющем проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов любой квалификации; 2^й вариант с одним (в одно полотно) борцовским ковром на два круга диаметром 7м каждый.

Зал для борьбы размером 18x15м также решается в 2^х вариантах: 1^й вариант с одним борцовским ковром на один круг диаметром 9м; 2^й вариант с двумя спаренными коврами на два круга диаметром 7м каждый.

При зале для борьбы 18x15м следует предусматривать дополнительное помещение для расстановки вспомогательного оборудования.

3.18. Термины, определения, обозначения, сокращения

В настоящем Федеральном стандарте спортивной подготовки по вольной борьбе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Федеральный стандарт спортивной подготовки (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

Вольная борьба - олимпийский вид спорта.

Программа спортивной подготовки по вольной борьбе (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц по вольной борьбе, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

Физическая подготовка – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Психическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Подготовленность – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по вольной борьбе – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по вольной борьбе – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по вольной борьбе – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды по вольной борьбе – организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

Зачетная классификационная книжка спортсмена – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивный паспорт – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

Группы начальной подготовки (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся вольной борьбой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Тренировочные группы (далее – ТГ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12-13 до 16-17 лет), занимающихся вольной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся вольной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 20 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся вольной борьбой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Литература

1. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов, Ю.А. Шахмурадов - М.:, Физкультура и спорт, 1985, с. 30-33.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов М.:, Физкультура и спорт, 1986, с. 303.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) = Prospects of Development for General Theory and Technologies of Sports Training and Physical Education / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 4. - С. 21-26,39-40.
4. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 7. - С. 41-54.
5. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М.: Медицина. 1998. 288 с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.
8. Платонов В.Н. О "концепции периодизации спортивной тренировки" и развитии общей теории подготовки спортсменов. / В.Н. Платонов // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 8. - С. 23-26,39-46.
9. Верхошанский Ю.В. и др. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом. / Ю.В. Верхошанский и др. // Теория и практика физ. культуры. - 1982. - № 1. С.14-19.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

11. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 2. - С. 21-26, 39-42.
12. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 7. - С. 41-54.
13. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательно деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2004, С. 112
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая; статья вторая). / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. - 2000. - № 2. - С. 28-37; № 3. - С. 28-37.
15. Современная система спортивной подготовки. / Ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.
16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский – М.:, Физкультура и спорт, 1984, 241 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян - М.:, Физкультура и спорт, 1985, 142 с.
18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. / Ю.А. Шахмурадов - М.: Высш. шк., 1997. - 189 с.
19. http://sport36.ru/viewpage.php?page_id=3. Спортивный клуб борьбы «Борей»
20. http://www.volborba.ru/taktika_borby. Федерация вольной борьбы
21. <http://images.rambler.ru/srch?query=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0&adult=on&i=1>. Вольная борьба. Фотографии.

Б.П. Ильин

В.А. Бомин

Основы подготовки борцов вольного стиля

Сдано в набор 12.01.2015

Подписано в печать 13.01.2015

Бумага офсетная

Формат 60х90/5,75

Гарнитура – Time New Roman

Тираж – 100 экз.

Заказ № 1394

Издательство ООО «Мегапринт»

664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 3

Тел.: 8(3952) 20-2-59, 768-360