

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА БАВЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Утверждена
Педагогическим советом МАОУ ДОД «ДЮСШ №2»
Протокол № 21 от 29 августа 2014г.

Утверждаю
Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ №2»

В.В. Харисов

Приказ № 41 от 23 сентября 2014г.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО

НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ « КУРЭШ »

Автор составитель:
Зам. директора по УВР

Сроки реализации программы 8 лет
Возраст занимающихся 10-17 лет

г. Бавлы, 2014г.

Пояснительная записка

Борьба – это умение владеть внутренним состоянием и телом. Борьба как один из видов физических упражнений известна с древних времен. Национальные виды борьбы сыграли важную роль в истории народов наряду с обычаями, обрядами и традициями. Пожалуй, нет ни одной народности, которая не имела бы своей национальной борьбы с определёнными техническими действиями и правилами соревнований. Борьба как вид спорта культивируется различными народами в течение многих веков. Она является важным фактором укрепления физического и морально-психологического развития человека. Организуя и проводя соревнования и состязания по борьбе, каждый народ отражал в них свои национальные обычаи, допуская применение тех или иных технических действий и способов для достижения победы. Спортивная борьба «Көрәш» располагает значительным потенциалом духовного обогащения, а приобщение молодёжи к занятиям этим видом спорта и участие в состязаниях, соревнованиях, различных праздниках и фестивалях обеспечивает её физическую закалку и выход благодаря этому виду спорта на международную арену. На сегодняшний день существует множество различных видов спортивной борьбы. Основными признаками, отличающими виды борьбы, являются следующие: а) положения, в которых ведётся борьба; б) разрешённые правилами захваты и технические действия; в) костюм борца; г) способ определения победителя; д) продолжительность схватки и её построение. Борьба «Көрәш» входит в группу: борьба в стойке без действий ногами и без захватов ниже пояса. Из олимпийских видов борьбы к этой группе ближе всего греко-римская борьба, которая входит в группу: борьба в стойке и в партере без действий ногами и без захватов ниже пояса, а также классический стиль борьбы на поясах, которая в последние годы интенсивно развивается. Для подготовки борца необходим регулярный процесс тренировки и контроль за состоянием здоровья. Борцы должны обладать высоким уровнем физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Недостаточное совершенствование хотя бы одного из

перечисленных качеств не дает борцу возможности добиться высоких спортивных результатов.

На занятиях по борьбе развивается стремление к физическому и нравственному совершенству; воспитывается у спортсменов трудолюбие. В физическом плане борьба предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне борьба развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по теории ФК, физиологии и биомеханики ФУ, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; судейская практика; выполнение контрольных нормативов.

Наибольшая эффективность в развитии двигательных способностей борцов, как известно, достигается при учёте наследственно-генетических данных для функционального состояния различных систем организма, особенно, опорно-двигательного аппарата. Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов в процессе спортивной тренировки - одно из необходимых условий для достижения технического и спортивного мастерства. От их развития в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям.

Учебно – методическое пособие предназначено для оказания помощи тренерам по различным видам борьбы с целью улучшения тренировочной работы с борцами. Приведённые методические упражнения помогут борцу сконцентрировать свои усилия и волю для повышения потенциала организма, укреплению и обеспечению устойчивости всех его систем. Специальные упражнения разработаны для подготовки спортсмена непосредственно к соревнованиям и состязаниям.

Методическое пособие можно использовать в тренировочной и соревновательной деятельности различного масштаба для построения процесса спортивной подготовки.

1. Тематический план теоретической подготовки

1.1 Краткий обзор развития борьбы

Характеристика различных видов борьбы. Место и значение её в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба – как средство физического воспитания, вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса. Борьба «Көрәш» и её влияние, как способ воспитания будущих поколений, сыграла важнейшую роль в развитии спортивной борьбы.

На возникновение борьбы «Көрәш» и ее становление повлияло множество факторов, в первую очередь, народная культура. Надо отметить, что борьба «Көрәш» внесла ощутимый вклад в формирование татарской культуры. В развитии физической культуры татарского народа, безусловно, важную роль сыграл национальный праздник Сабантуй, посвященный окончанию весенних полевых работ. Этот праздник превращался в состязания по силе, ловкости и выносливости, где каждый мужчина старался показать свои способности, чтобы завоёвывать уважение других. Борьба «Көрәш» - национальная гордость и сокровище татарского народа. Мечта каждого молодого человека - попробовать себя в борьбе на кушаках. Привлекательность этой борьбы в том, что, во-первых, она доступна для каждого желающего, так как на майдан может выйти продемонстрировать силу и ловкость любой желающий: и совсем зрелый, и совсем юный, и даже почтенный старец; что только подтверждает универсальность борьбы «Көрәш». Поэтому этот вид борьбы в народе всегда почитался и прославлялся. Данный вид единоборства, как известно, на протяжении многих веков оставался консервативным и неизменным видом спорта. Правила проведения соревнований и состязаний оставались неизменными, имелись только некоторые особенности, связанные с регионом проживания татар. Однако, научные исследования в этой области внесли значительное изменение в развитие данного вида единоборства. Изначально и во все времена в борьбе «Көрәш» главным условием победы считалось оторвать соперника от ковра, провести прием и положить соперника на спину.

В настоящее время эта борьба получила большое развитие среди различных народов России, особенно, в регионах Поволжья и Урала. Существуют правила соревнований, как и в других видах единоборств. Проводятся детско-юношеские соревнования, организованы специализированные спортивные школы по подготовке юных борцов. Каждый может внести свой вклад в развитие борьбы «Көрәш». Борец должен стремиться к одной вершине - совершенству, постижению истины, полному слиянию тела, души и разума. Истина одна, а путей ее достижения много. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый укрепляет свое тело, психику, разум и становится бойцом по духу. Как в давние времена в народе говорилось:

*«Борьба - не только рук сплетенье,
борьба – себя преодоление»*

1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом - как важное условие преобразования физических качеств человека, развитие его физических способностей и достижения спортивных результатов.

Спортивная тренировка - как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание борца

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение

водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Значение соблюдения правил гигиены для борца. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищных условий и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма.

Понятия о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее значение. Отдых и его значение для восстановительных процессов организма спортсмена. Режим питания. Рацион питания борца. Основные пищевые продукты и их соотношение в рационе дня: белки-14%, жиры - 30%, углеводы - 56%. Энергозатраты борца. Изменение энергозатрат в зависимости от объема и интенсивности тренировочной нагрузки или участия в соревнованиях, вес спортсмена. Весовой режим борца.

1.4. Техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи, массаж

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и при тренировке борца.

Понятие о "спортивной форме", утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена и дневник самоконтроля.

Данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, давление, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Понятие о травмах, особенности спортивного травматизма, их причины и профилактика. Первая помощь при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы и переломы.

Спортивный массаж и его физиологическое влияние на организм борца.

Гигиенические основы массажа. Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Виды спортивного массажа. Лечебный массаж. Самомассаж и его приемы. Противопоказания к массажу.

Правила безопасности во время занятий борьбой:

1. При выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга. Все приемы следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасными. Поэтому необходимо следовать указаниям тренера и соблюдать правила соревнований. Страховка включает выполнение таких требований:

- а) при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его;
- б) при разучивании приёмов бросать партнёра к центру ковра;
- в) не бросать партнера, если место, где он должен упасть занято или в ближайший момент будет занят другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия соседних пар;
- г) атакуемый не должен лежать долго на ковре, когда рядом борется другая пара;
- д) не проводить броски, находясь на обкладочных матах;
- е) не проводить приёмы за пределы ковра;
- ж) не проводить приёмы без плотного захвата; не проводить приёмы так, чтобы партнер мог воткнуться головой в ковёр;
- и) если соперник находится в опасном положении, проведение приёма немедленно прекратить;
- к) борец свободный от выполнения приёмов должен внимательно следить за действиями товарища, и в случае возникновения опасной ситуации прийти ему на помощь.

2. Каждый борец должен хорошо изучить приёмы самостраховки, усовершенствовать их, доведя выполнение до автоматизма и соблюдать следующие требования:

- а) перед проведением занятий делать разминку;
- б) при выполнении бросков не выставлять руки;
- в) не садиться на ковёр, если на нем занимаются другие борцы;

- г) не бороться в партере, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
 - д) не проводить в состоянии сильной усталости приёмы, которые требуют большой силы;
 - е) не выполнять броски, втыкаясь головой в ковёр;
 - ж) если при разучивании приёмов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, то следует сменить партнёра;
 - з) если партнёр во время тренировочных занятий начинает «злиться», то следует попросить тренера, чтобы он выбрал другого партнёра;
3. Места занятий должны находиться в надлежащем состоянии.
4. Соблюдать правила гигиены.

2. Тематический план общей и специальной физической подготовки борца

Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП - как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Использование общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта в различных периодах и этапах подготовки. Значение средств ОФП в повышении уровня тренированности, в восстановлении организма борца в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

СФП борца и её значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, в развитии специальных качеств силы, скорости, ловкости и гибкости, выносливости.

Направленность специальных упражнений на развитие качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей борца. Взаимосвязь средств ОФП и СФП, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности различных групп занимающихся, уровня их спортивного мастерства, периодов и этапов подготовки к соревнованиям.

Определение уровня общей и специальной подготовленности борца по результатам выполнения контрольно-нормативных требований.

3. Место занятий. Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, вентиляция, температура). Ковер для борьбы, его размеры и покрытие. Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных и физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, массажная, парная баня).

Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест занятий и соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовки и полотенце) и уход за ними.

Ковер толщиной не менее 5 см. из мягкого материала и общей покрышки может иметь круглую форму диаметром не менее 9 м. или прямоугольную - размерами не менее 9 x 9 (м²). Для предохранения борцов от травм вокруг ковра укладывается защитная полоса шириной не менее 1 м, представляющая собой мягкую дорожку или маты и отличающаяся цветом от покрышки ковра.

Напротив стола руководителя ковра левый от него угол ковра обозначается зеленым цветом, правый – красным.

Вокруг защитной полосы не должно быть посторонних предметов.

Зрители должны находиться не ближе 3 м от ковра.

Требования к месту проведения соревнований:

- освещение, воздухообмен и температура должны соответствовать санитарным нормам;

- желательно наличие ограждения вокруг ковра, а также присутствие лиц, осуществляющих контроль за соблюдением общественного порядка.

Около ковра напротив зрителей ставится стол и стулья для руководителя ковра и судьи – секундометриста. Справа или слева от судейского стола на боковой стороне ковра за защитной полосой ставится стул для бокового судьи, а по углам ковра располагаются стулья для тренеров, а также коврики для вытирания ног участниками.

Примечание: представителям, тренерам, капитанам команд, участникам и зрителям не разрешается подходить к столу руководителя ковра во время схватки.

Звуковой сигнал (гонг) должен иметь хороший тембр и достаточную силу звучания.

Для проведения соревнований используется специальное электронное табло, где указывается время схватки, баллы и т.д. При отсутствии электронного табло должны быть часы или секундомеры, имеющие устройство для остановки и включения без сбрасывания показаний до окончания схватки.

На ковре справа от судейского стола (красный угол) должен находиться красный кушак, слева – зеленый кушак. Длина кушака – 110-150 см для юношей, 150-180 см для взрослых, а ширина – 40-70 см.

Пригодность ковра и оборудования к проведению соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей данные соревнования.

4. Организация соревнований и правила их проведения

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований и оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований:

- участники и их возраст, обязанности и права, весовые категории.

Представители и капитаны команд. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Порядок составления пар по кругам. Ход и продолжительность схватки. Оценка приемов и результат схватки. Определение мест в личных и командных соревнованиях.

Документы: протокол взвешивания, протокол встреч, протокол хода соревнований, отчет о соревнованиях.

4.1. Начало, продолжительность и конец схватки

После вызова борцы становятся в красном и зеленом углах ковра (первым

вызванный борец – в красном углу в красной футболке с красным кушаком, а вторым вызванный борец – в зеленом углу в зеленой футболке с зеленым кушаком). Руководитель ковра или судья-информатор представляет их зрителям. После свистка арбитра и жеста «Борцы, на середину!» борцы сходятся в центре ковра и обмениваются рукопожатиями (борцы подают друг другу руки и после схватки – это означает, что результат схватки никак не должен влиять на их взаимоотношения). Время, отведенное для выхода спортсмена на схватку после объявления его фамилии, не должно превышать 2-х минут. Затем борцы идут в захват, принимают исходное положение (стойку). Арбитр проверяет готовность борцов к схватке, информирует руководителя ковра о готовности и дает свисток, после чего начинается схватка. По истечении 3-х минут схватка останавливается и далее продолжается с завязанными кушаками (для юношей и ветеранов по истечении 2-х минут). В целом, схватка длится 6 минут (для юношей и ветеранов-4 минуты). Схватка заканчивается по сигналу электронного табло или гонгу судьи-секундометриста. В момент окончания схватки действительным считается только сигнал электронного табло или удар гонга, а не звук свистка арбитра. По окончании схватки борцы остаются на ковре до объявления результата схватки.

При получении травмы борцом схватка прерывается, но не более чем на 3 минуты в сумме за всю схватку. Если время перерыва превышает 3 минуты, то борцу засчитывается поражение.

Перерыв между 2-мя ближайшими схватками борца - для взрослых должен быть не менее 20 минут, а для подростков, юношей и ветеранов - не менее 30 минут.

Спортсмен не может быть допущен к схватке, если он находится в состоянии наркотического или алкогольного опьянения.

Спортсмену запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

Результаты схватки. Схватка завершается победой одного борца и поражением другого. Победа может быть чистой и по баллам.

Чистая победа присуждается борцу:

1. за прием, в результате которого соперник оказался на спине или на «мосту»;
2. за прием, в результате которого соперник перекатился через спину;

3. за явное преимущество над соперником с разницей в 5 и более баллов.

Чистая победа засчитывается также:

-при неявке соперника на ковер в течении 2-х минут после вызова;

-при снятии соперника со схватки после 3-х предупреждений;

-при снятии соперника со схватки или с соревнований (из-за болезни или полученной травмы, за грубость или отказ от дальнейшей борьбы). Снятие борца со схватки производится по согласованию с главным судьей, а снятие с соревнований только по решению главного судьи; в исключительных случаях оба борца могут быть сняты со схватки или с соревнований (в случае получения травм обоими борцами одновременно или за грубое поведение на ковре) по решению главного судьи.

В случае чистой победы выигравшему борцу в протоколе встреч записывается 4 очка, а проигравшему-0.

Победа по баллам присуждается после окончания схватки борцу, имеющему преимущество в баллах.

В случае равенства баллов победа присуждается борцу, имеющему технический балл или больше технических баллов.

При равенстве баллов в том числе технических победа присуждается борцу, имеющему 2-балльный бросок или проводившему больше 2-балльных бросков.

При равенстве 2-балльных и 1-балльных бросков победа присуждается борцу, получившему последним технический балл.

В случае победы по баллам выигравшему борцу в протоколе встреч записывается 3 очка, проигравшему – 1.

4.2.Оценка приемов

Приемы борца, проведение которых не привело к чистой победе, оценивается баллами. Любой прием засчитывается, если он начат до сигнала гонга на окончание схватки.

2 балла даются за прием, в результате которого соперник оказался на боку, касаясь плечом или лопаткой ковра.

1 балл дается за прием, в результате которого соперник оказался на груди, животе, бедре, а также на ягодицах, четвереньках и коленях.

Если по истечении 6 минут победитель не определен, схватка продолжается в высокой стойке до первого оцененного действия. При этом арбитр требует контакта и заставляет принять положение высокой стойки. Если борец после свистка арбитра опустился ниже положения высокой стойки, уходя от борьбы, ему объявляется предупреждение.

Оценка приемов на краю ковра. Атакующий борец может закончить свои действия на краю ковра, если он начал их в пределах ковра. При этом прием засчитывается в том случае, если после проведения приема туловище атакуемого оказалось на ковре.

Примечание. Если атакующий борец оторвал соперника от ковра и при броске сам оказался внизу, прием не оценивается.

Запрещенные действия

В спортивной борьбе «Көрәш» запрещается:

- 1) захватывать соперника кушаком ниже пояса, наматывать кушак на обе руки;
- 2) в захвате упираться кулаками в живот и в бок соперника;
- 3) умышленно не давать захват, прижимая левую руку к себе или придерживая руку соперника, уклоняться от захвата, делать захваты за одежду соперника, при броске делать перехваты и соединять руки в «замок»;
- 4) упираться головой в лицо, голову, плечо, надавливать головой и туловищем на руку соперника и наступать на его ноги;
- 5) делать зацеп;
- 6) проводить приемы (броски) с положения «за ковром» (положением «за ковром» считается положение, при котором один из борцов заступил ногой за границу ковра), после свистка арбитра, со спины соперника;
- 7) умышленно бросать соперника за ковер;
- 8) оставаясь сверху, умышленно надавливать коленом на любую часть тела (на живот, грудь и т.д.) соперника;
- 9) упираться руками в лицо и в грудь соперника;
- 10) наносить удары, толкать соперника, грубить;
- 11) становиться на колени;

12) контролировать соперника в захвате вытянутыми или полусогнутыми большими пальцами;

13) умышленно уходить за пределы ковра и выталкивать соперника за пределы ковра;

14) умышленно растягивать время, разговаривать во время схватки.

4.3. Замечания и предупреждения

За проведение запрещенных действий, за уклонение от борьбы сначала борцу делается замечание (в течение схватки борцу может быть сделано не более одного замечания), при повторном нарушении объявляется предупреждение.

Уклонение от борьбы (пассивность или неведение борьбы) фиксируется: если борец или оба борца вопреки духу и целям борьбы не делают реальных попыток проведения приемов, садятся на ягодицы и встают на колени, уходят под ноги соперника и за ковер.

Броски, в результате которых соперник приземлился на ноги и действия, при проведении которых борец оторвал соперника от ковра, но не смог провести бросок, учитывается как проявление активности со стороны атакующего (неведение борьбы со стороны соперника).

Если один из борцов два раза подряд провел приемы, оцениваемые баллами, то его сопернику делается замечание за неведение борьбы, а после 3-го подряд проведенного приема объявляется предупреждение.

Примечание. Если у соперника было замечание, то после двух подряд проведенных борцом приемов, оценённых баллами, сопернику объявляется предупреждение.

За опоздание на ковер на 30 секунд без уважительной причины делается замечание, а на 1 минуту – предупреждение.

Предупреждение борцу без предварительного замечания объявляется за:

1) проведение запрещённых действий - 5,7,8,9,10;

2) пререкания с судьями и с соперником.

В спортивной борьбе «Көрәш» из-за плохой подготовки и неполноценного исполнения приема или попытки создания ложной активности наблюдается падение борца на спину. В целях устранения этого недостатка, если борец при попытке проведения приема или проявления ложной активности упал на спину, не отрывая соперника от ковра, ему делается предупреждение.

Накрывание – защитное действие со стороны атакуемого борца, при котором во время проводимого атакующим борцом броска атакуемый улавливает направление действия и фиксирует атакующего на спине. В спортивной борьбе «Көрәш» накрывание не считается контрприемом, оно является лишь защитным действием. Поэтому если накрывание проводится несколько раз подряд, то явление нужно считать как неведение борьбы со стороны накрывающего борца (он сам не делает реальных попыток провести приемы, а только защищается). Поэтому после 2-го подряд проведенного накрывания накрывающему борцу за неведение борьбы делается замечание. Если это повторяется, то после 3-го накрывания подряд ему объявляется предупреждение.

Объявленное борцу предупреждение засчитывается как один балл его сопернику.

Если борец получил три предупреждения, то он снимается со схватки и ему засчитывается поражение.

Примечание. Третье предупреждение может быть объявлено только при единогласном решении судейской тройки.

Если во время проведения приёма атакуемый борец нарушил правила, то схватка при отсутствии угрозы получения травмы борцами не останавливается и атакующему борцу дается возможность завершить прием. При этом нарушивший правила борец наказывается, а прием оценивается.

Объявление результата схватки

Для объявления результата схватки оба борца вызываются в центр ковра, они становятся по обе стороны от арбитра лицом к зрителям в соответствии со цветом кушака и цветом нарукавника арбитра, арбитр поднимает руку победителя вверх, и руководитель ковра (или судья-информатор) объявляет:

1) при чистой победе (или победе с явным преимуществом):

“За ...минут...секунд чистую победу (победу с явным преимуществом) одержал борец с красным (зеленым) кушаком...(фамилия борца и название команды)”;

2) при победе по баллам:

“Победу по баллам одержал борец с красным (зеленым) кушаком...(фамилия борца и название команды)”;

3) при неявке на ковер или снятии со схватки:

”Ввиду неявки соперника (снятия со схватки) победа присуждается борцу с красным (зеленым) кушаком.... (фамилия борца и название команды)”.

После объявления результата схватки борцы подают друг другу, арбитру и боковому судье руки, оставляют кушаки на соответствующих углах и затем уходят с ковра.

5. Тематический план изучения техники и тактики борьбы

Понятие о технике и тактике и их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена.

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрприемах. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций.

Тактика борьбы. Тактические действия для подготовки проведения приемов: выведение из равновесия, обманные действия.

Тактика ведения схватки. Составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей. Выбор стиля и темпа ведения схватки.

Разбор техники и тактики схваток, проведенных на соревнованиях. Анализ тактики ведения борьбы основных соперников.

Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Применение некоторых элементов тактики и техники борьбы основных видов

единоборств (вольная, греко-римская, самбо, дзюдо), сходства и различия этих видов.

6. Общая подготовка борца

6.1 Развитие силы

Сила - это способность организма преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия за счет мышечного напряжения.

Общая сила зависит от физического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов. Сила борца- это способность в процессе борьбы напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Наиболее существенным для борцов являются скоростно-силовые способности, а точнее, их разновидность – «взрывная сила»- способность проявлять большую силу в наименьшее время.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным, от однократного до значительных величин.

При развитии силовых способностей борцы в основном пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением, куда входят:

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с партнером);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.)

Специальная сила – способность получить оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности в этом случае достигается, в основном, за счет своей мышечной силы, а в большей степени за счет использования других факторов.

Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки.

Основные виды силовых способностей организма:

а) собственно силовые способности – являются итогом противостояния внешним силам сопротивления мышечным усилием;

б) скоростно-силовые способности Для этого типа силовой способности характерным являются проявление мышечного напряжения со значительной быстротой движения (метания, бег на короткие дистанции и др.). Двигательные способности скоростно-силового типа требуют так называемой «взрывной» силы. Это имеет место на старте у спринтеров, пловцов, в финальном усилии метателей.

в) силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при работе с тяжестями. Это может быть в статическом режиме и в нестатическом режиме.

Метод интенсивности. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действий выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

В качестве примера можно привести лазанье по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Данный метод предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, подъём в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части занятий. Применение метода «до отказа» в подготовительной части занятия приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части занятия. В подготовительной части

занятия метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

Метод предельных (больших нагрузок). Упражнения выполняются с предельным отягощением, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин.) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с предельной и опять с малым, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, а также приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок наиболее распространенный метод развития силы борца.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у борца способность противодействовать усилиям противника или каким-либо силам в течение какого-то времени.

Способность развивать большие статические напряжения мышц вырабатывается следующими методами.

Метод статических усилий. Занимающиеся принимают какую-либо позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Рекомендуется подбирать упражнения требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удерживать позу 2-8 сек. Не более. Чем больше усилий прилагает борец, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки **непосильной задачи**. Занимающемуся предлагается переместить непосильный вес. В этом случае требуется

предельное статическое напряжение. Такие напряжения можно развивать, прилагая усилия к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженные мышцы растягиваются. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышцы могут развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением).

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц. Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами-динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

6.2. Развитие выносливости

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость- как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Общая выносливость является фундаментом, на котором строится специальная выносливость.

Тренировочные нагрузки для развития общей выносливости характеризуются умеренной интенсивностью и значительными объемами. Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижные игры на ковре с использованием элементов борьбы, различные эстафеты, командные игры типа регби (на коленях), схватки малой интенсивности.

Выносливость борца- это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Специальная выносливость – способность борца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше время затрачивает на это борец, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный борец может проявить гораздо большую выносливость в борьбе, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Специалисты часто называют выносливость способностью противостоять развитию утомления (Л.П.Матвеев 1991г.). Утомление, как известно, означает снижение уровня физической работоспособности. Оно наступает в нервно-мышечном аппарате (синапсе). Организм длительное время противодействует развитию утомления. Даже при испытании больших внутренних трудностей с мобилизацией энергетических ресурсов, организм пытается сохранять достаточный уровень физической работоспособности (фаза компенсаторного утомления). Затем уже, несмотря на усилие, человеку не удается поддерживать работоспособность на соответствующем уровне, и начинается этап снижения его показателей.

Общая выносливость – это способность организма как можно дольше поддерживать достаточно высокий уровень физической работоспособности во многих видах двигательной деятельности. По другому, общая выносливость означает способность к длительной работе, которая в основном совершается в режиме аэробного обмена (бег на длинные дистанции, марафон, прохождение дистанции лыжниками). Общая выносливость в значительной мере наследственно детерминирована, но границы аэробной работоспособности в течение жизнедеятельности человека, особенно, в условиях систематических мышечных тренировок раздвигаются.

Специальная выносливость. Существует несколько форм специальной выносливости, отличающихся от общей выносливости:

-скоростная выносливость – способность организма поддерживать взятый темп, взятую скорость передвижения в пространстве. Скоростная выносливость обеспечивает не только аэробную производительность, но и реализацию анаэробной производительности, когда стремительно растет кислородный долг в организме. Это наблюдается в беге на средние дистанции (субмаксимальная и максимальная

мощности работы); в беге на короткие дистанции (максимальная мощность). Безусловно, при этих мощностях работы механизмы энергообеспечения не успевают развертываться, главным образом, из-за недостатка кислорода. Такая работа длительно продолжаться не может. Показатели скоростной выносливости невысокие, при этом, чем выше скорость, тем труднее ее поддерживать;

-силовая выносливость – способность организма противостоять утомлению при работе с отягощениями (подъем штанги, единоборства и др.). Это определяется повторением максимальных и субмаксимальных мышечных напряжений (предельных и околопредельных мышечных усилий). Силовая выносливость при выполнении силовых физических упражнений максимальной мощности бывает кратковременной. Вот почему ведущие атлеты мира путем систематических мышечных тренировок добиваются в значительной мере изменения в сторону увеличения показателей силовой выносливости.

Основные методы развития выносливости

Метод увеличения времени. Выполнения упражнений предполагают постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется. Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна борцу. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для борца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности – около 10 мин. Но учитывая, что у борца в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80 % от предельного, пульс 160-180 уд. мин.), а иногда и предельным и поддерживалось на этом уровне

некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы также, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторений упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, анулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы борец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом больше и с меньшими интервалами. Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин.), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил в процессе выполнения. Борцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодоление силы тяжести) или с нарастающим

сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами – гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км. (суммарно) бега со средней скоростью пробега 400-метрового отрезка за 2 мин.-2 мин.10 сек.

Увеличение функциональных возможностей сердечно сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечнополосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или околопредельной силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них необходим определенный период восстановления.

6.3. Развитие быстроты

Общая быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота измеряется временем выполнения законченного действия.

Быстрота борца зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В борьбе имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы борца, когда

на условный раздражитель борец должен ответить одним заранее известным действием.

Специальная быстрота – способность борца достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Наиболее распространенным способом совершенствования быстроты является повторный метод, предусматривающий многократное выполнение упражнений на внезапно появляющийся сигнал. Этот метод содействует улучшению сенсорной и моторной фазы реакции. В дальнейшем при его применении быстрота реакции стабилизируется, и последующее ее улучшение происходит с большим трудом.

В противовес этому можно использовать игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций, противодействия и взаимодействия партнеров. В качестве упражнений в этом случае могут применяться эстафеты, подвижные и спортивные игры, включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы.

Минимальная скорость движения для борца чаще всего субъективна, для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты и показатель мастерства.

В схватке быстрота действий зависит и от мастерства спортсмена. Опытный борец, не проявляющий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в борьбе, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в скорости выполнения общеразвивающих упражнений.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. Психофизиологические особенности скоростных способностей человека (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений), хотя и различны, но в основе их лежат свойства нервной системы, которая характеризуется особенностью протекания тормозных и активных процессов.

Быстрота двигательной реакции характеризуется временем от момента подачи сигнала до начала выполнения движения. Бывают простые и сложные двигательные реакции. Под простой двигательной реакцией понимается ответ на заранее известный ожидаемый, но внезапно появляющийся сигнал (реакция пловца на сигнал стартера и др.). Сложные двигательные реакции подразделяются на реакцию выбора и реакцию движущегося предмета. Реакция выбора - это ответ на один из нескольких сигналов на движущийся объект.

Скорость одиночного движения - время, затраченное на выполнение данного двигательного действия от начала и до завершения. Скорость одиночного движения, как правило, связана с силовыми показателями. Развитие силовых способностей и скорости одиночного движения происходит комплексно. Работа над силовыми способностями способствует развитию скорости одиночного движения.

Частота движений - максимальное количество движений за определенный промежуток времени. Частота движений в значительной степени зависит от скорости одиночного движения.

Сенситивные периоды проявления двигательных способностей быстроты у детей следующие: у мальчиков 7-9 и 12-13 лет, у девочек 7-9 и 10-12 лет. В зависимости от возраста детей используется разнообразные средства двигательной деятельности для развития быстроты.

В большинстве случаев борцу приходится иметь дело со сложными реакциями, когда на один условный раздражитель может быть несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного, в данных условиях представляет трудность, которая снижает быстроту реакции.

Борец часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может привести к неудаче.

Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что борцу приходится реагировать на движения противника, причем, движения не постоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не

позже. Кроме того, борец должен уметь отличать истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, при которых спортсмен должен реагировать возможно быстрее на различные сигналы (слуховые, зрительные, тактильные), выполняя определенные действия.

Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки с борцами меньшего веса, затем большего.

Используют также метод выполнения упражнения с увеличением нагрузки. В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещения нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакций, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного борца выше, чем у новичка.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений борца. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Рекомендуется развивать общую быстроту борца следующими методами:

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени, в которых одному из борцов предлагается ликвидировать преимущество противника и победить его в течение 1-2 мин.

Интервальный метод. Борцу предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин. В быстром темпе с интервалом 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Борцу предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин.). От занятия к занятию промежутки борьбы с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени схватки. Борцу предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшилась.

6.4. Развитие ловкости

Ловкость – способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость – способность решать задачи различными способами.

Ловкость борца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если борец не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для решения двигательной задачи борец должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный спорт и др.) помогают борцу совершенствовать общую ловкость.

Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше

времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые борцу в схватке. Техника борьбы призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т.е. на все возможные в борьбе ситуации.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий. Добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость, как способность решать новые двигательные задачи в процессе борьбы, может быть наиболее эффективна в том случае, если борец будет иметь заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Ловкость – это сложнокоординационная способность, которая предполагает, перестроить координацию движений, меняя их характеристики .

Все это в комплексе является важным условием для решения разнообразных задач. Комплексные, сложнокоординационные двигательные способности характеризуются следующими параметрами:

- быстрым освоением двигательного действия;
- качеством освоения двигательного действия;
- быстротой перестроения двигательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

Следовательно, для проверки уровня развития координационных способностей человека (ловкости) необходимо дать конкретное задание: овладеть навыками двигательного действия за короткое время с должными характеристиками (точность, амплитуда, направление движения и т.д.). Затем уже в связи с возникшими новыми условиями быстро перестроить данное двигательное действие, в чем и будут проявляться координационные способности личности. И.П.Павлов утверждал, что в основе координационных способностей лежат согласованные действия ВНД (высшая нервная деятельность) и главное, пластичность. Он говорил: «Ничто не остается

неподвижным, неподатливым, а все всегда может быть достигнуто изменением к лучшему, лишь-бы были осуществляемы соответствующими условиями».

Качество координационных движений выражается способностью точно соразмерить и регулировать временные и динамические параметры движений (Л.П.Матвеев, 1991 г.). Это значит, что качество координации движений может достигнуть высокого уровня и тогда движения будут отличаться высокой экономичностью, отточенной техникой и красотой выполнения. Это будут двигательные действия мастера, который чувствует и пространство, и время, у него выработалось мышечное чувство и т.д. Этот уровень развития координационных способностей характерен для такой спортивной формы, когда ее характеристики подготовленности (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, теоретическая и др.) находятся на высоком уровне.

Средствами развития двигательно-координационных способностей являются самые различные двигательные действия и, главное, их новизна. По мере совершенствования данного двигательного действия, хотя и сложного, эффект развития двигательно-координационных способностей на каком-то уровне, возможно, станет уменьшаться. В этих условиях поступательный процесс развития координационно-двигательных способностей можно поддержать путем введения в процесс обучения новых элементов двигательных действий. В этом плане перспективными являются гимнастические упражнения.

Равновесие - как средство сохранения устойчивости в пространстве

В основе равновесия лежат свойства вестибулярных анализаторов. Процесс равновесия в основном контролирует мозжечок. Сенситивным периодом развития вестибулярных анализаторов является возрастной этап от 7 до 12 лет, а к 14 годам показатели устойчивости достигают уровня зрелого взрослого человека. Сохранение устойчивости - важное качество при выполнении всех физических упражнений. Даже некоторая потеря равновесия ведет к искажению техники физических упражнений и изменению её параметров. Все немедленно сказывается на результатах. Для развития устойчивого положения двигательные действия постепенно усложняются. Устойчивость вестибулярного аппарата является крайне важным условием

деятельности у космонавтов, у моряков. Если сохранение устойчивого состояния не достигает соответствующего уровня, то трудно рассчитывать на продуктивную деятельность. Чем лучше борец изучит новые действия (упражнения, технические и тактические действия), тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будут встречаться непривычных движений.

Борец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой борец будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

В процессе занятий другими видами спорта следует иметь в виду, что добиваться высоких спортивных результатов в них не обязательно. Для борца нужна только способность выполнять различные действия из этих видов спорта. Ему не нужна точность выполнения упражнений, которая предусмотрена правилами соревнований по гимнастике, акробатике и др., а точный конечный результат при широком диапазоне вариативности действий и отдельных движений.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы изученные действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке и составлении новых структур на оснований имеющихся.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. применение необычных исходных положений;
2. «зеркальное» выполнение упражнений;
3. изменение скорости или темпа;
4. изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
5. смена способов выполнения упражнений;
6. усложнение упражнений дополнительными движениями;
7. изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях;

8. выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях;

9. выполнение упражнений при различной степени общей усталости;

10. выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнеры, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для борца потому что ему постоянно приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если борец имеет навык изменения действий в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов;

11. комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Кроме перечисленных методических приемов, в борьбе применяются методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличение веса партнера или снаряда).

Видоизменения изученных действий позволяют выработать общую ловкость и чувство пространства не только на основе общеразвивающих упражнений, но и на основе средств самой борьбы.

6.5. Развитие гибкости

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость измеряется величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности в суставах. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте.

Гибкость тела – особое свойство организма, коренным образом отличающееся от других видов двигательных способностей. Если развитие таких двигательных способностей, как быстрота, ловкость, сила, выносливость к моменту рождения ребёнка проявляется слабо, то показатели гибкости очень рано достигают высокого уровня развития. Уже в возрасте одного года дети могут выполнять физические упражнения на растягивание и другие двигательные действия, показывая достаточно высокий уровень растяжимости опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем данное проявление гибкости обманчиво, ибо развитие мышечно-связочного аппарата еще очень слабое. Видимость гибкости часто достигается слабостью развития связочного аппарата, процесса окостенения и в целом развития всего организма. Если в этом возрасте обратить внимание на гибкость, тем более организовать выполнение физических упражнений направленных на гибкость, можно получить негативные результаты. На фоне слабых, неокрепших связок особенно, таких суставов, как коленный, голеностопный, тазовый, локтевой, плечевой можно получить феномен так называемой «разболтанности» суставов, т.е. расширение суставной сумки. В последствии расширенные участки суставной сумки могут и деформироваться. Поэтому на гибкость необходимо обратить внимание где-то в возрасте 8-10 лет, когда уже весь связочный аппарат и мышцы интенсивно развиваются.

Гибкость определяется как эластичность – свойство мышц-связок и суставов в целом. Размах движений в суставах определяется гибкостью, следовательно, амплитуда движений зависит от гибкости суставов. Необходимо отметить еще одну способность проявления гибкости, в отличие от других двигательных способностей организма. Гибкость можно развивать и добиваться высоких ее показателей во всех возрастных периодах развития организма, даже в преклонном возрасте.

Различают активную и пассивную форму проявления гибкости. Активная гибкость проявляется в тех движениях, которые совершаются благодаря мышечным усилиям. Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних сил растягивания, внешних отягощений и т.д. Активная и пассивная формы гибкости развиваются параллельно и комплексно.

Для развития пассивной гибкости более благоприятными периодами являются 9-10 лет, а для развития активной формы гибкости – 10-14 лет. У девушек показатели гибкости на 20-30 % выше, чем у мальчиков.

Развитие гибкости связано с развитием мышечной силы. Однако гипертрофированное развитие мышечной силы, мышечной массы может привести к ограничению размаха движений, т.е. замедлению темпов развития гибкости. Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет борцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большей амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Необходимо обеспечить развитие гибкости так, чтобы амплитуда выполнения движений не мешала нормальному функционированию опорно двигательного аппарата. Если угол размаха в суставе больше 180 градусов, то это приведет к увеличению времени выполнения физических упражнений, а также увеличению пути двигательной деятельности в пространстве.

Важно постоянно поддерживать достаточный уровень гибкости и постоянно упражняться в развитии гибкости.

Методика развития гибкости. Наиболее часто применяемым физическим упражнением для развития гибкости являются упражнения в растягивании, которые служат для растягивания мышц, связок и т.д. Растягивающие упражнения бывают активные и пассивные, а также активно-пассивные. Например, пружинистые приседания при «шпагате». Для развития гибкости, в большей мере применяются гимнастические упражнения.

7. Особенности дыхания борца

Известно, что человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психологического. Таким образом, дыхание может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией (снятие мышечных напряжений) и концентрацией.

Необыкновенная важность методики совершенствования дыхания борца заключается в том, что она обеспечивает протекание в нашем организме процессов окисления органических веществ – белков, жиров, углеводов. В результате дыхание обеспечивает жизнедеятельность организма. С дыханием связан ещё целый ряд психофизиологических функций, массаж диафрагмой внутренних органов брюшной полости, тренировки дыхательных мышц, выделения отработанных газов и токсинов. При занятиях национальной борьбой активно работают диафрагма и дыхательные мышцы. При интенсивном дыхании подключаются мышцы груди и живота.

При напряжении мышц всего тела важную роль играет дыхание. При обычном дыхании мышцы расслаблены. Эффект атаки в этих условиях будет слабым или сопряженным с огромными усилиями борца, что может привести к преждевременному утомлению. При кислородной недостаточности организма, в первую очередь, страдает нервная система. Восточные целители считают, что все болезни человеческого организма связаны с нарушением ритма дыхания, поскольку всё живое в этом мире должно иметь свой определенный ритм, совпадающий с ритмом планеты и вселенной. Прежде всего, каждый спортсмен, собирающийся заняться оздоровлением своего организма, должен научиться слушать свое тело, знать его потребности. Однако следует заметить, что ни одна отдельно взятая система сама по себе не в состоянии обеспечить развитие человеческой личности. В сущности, все системы тесно взаимосвязаны. Спортсмен при выполнении дыхательных упражнений лучше начинает чувствовать свой организм. При этом дыхание должно быть ритмичным. Когда ритм установится, мысленно пожелайте, чтобы каждый вдох приносил в вас жизненную энергию и силу. Мысленно представьте, как при каждом вдохе энергия распространяется по вашему телу, передаваясь каждой клеточке. Умение мыслить помогает спортсмену сформировать личное будущее, достичь успеха в жизни, овладеть способностью управления мыслями и воспользоваться скрытыми в мыслях сверхъестественными способностями. Мысль облагораживает ум и раскрывает душу. Мысль, эмоции или слова вызывают сильную вибрацию в каждой клеточке тела и оставляют на ней глубокий отпечаток. Мысли создают вибрацию в теле активизирующую нервное

вещество мозга. Эта активизация деятельности нервных клеток вызывает в них множество электрических и химических изменений. Все эти изменения порождаются мыслительной деятельностью. Если у борца на уме энергичные и чистые мысли, то тело тоже станет энергичным и бодрым. Когда спортсмен приходит на занятия, он должен суметь высвободиться от всех негативных мыслей. Ведь мысль подчиняется разуму, а разум сознанию, а сознание управляет нашим телом. Только тогда сумеет создаться гармония организма. Для достижения выше сказанного, предлагаем несколько комплексных дыхательных упражнений. Для начала в течение месяца выполнять облегченный вариант упражнений, только с вдохом и выдохом. Каждый вдох и выдох должен быть с чувством прилива энергии. Следует ставить перед собой цель и добиваться её, получая при этом удовольствие, радость и уверенность в себе. Существует очень много методик дыхания.

Борцы сумо ещё в начале нашей эры заимствовали у йогов рациональные элементы в системе дыхания. В борьбе сумо система дыхания обозначена термином «аун», в которой дыхание ртом называется «а», дыхание через нос – «ун». Методическая основа системы «аун» - равнозначная полезность дыхания ртом и дыхания через нос. В покое предпочтение отдается дыханию «ун» (С.Фудзикава, 1973 г.).

В одной эмпирически выведенной рекомендации по дыханию, записанной в древней летописи Японии о борьбе, говорится: «Чтобы сохранить правильную осанку для атаки, надо сделать глубокий вдох, выдохнув часть воздуха, затаить дыхание, напрячь низ живота и атаковать противника на его вдохе. Научившись дышать, сумеешь уловить момент для броска» (И. Мацумото, 1975 г.).

Японский ученый экспериментально подтвердил правильность этого эмпирического тезиса: он установил, что атакующий, выводя из равновесия соперника, после глубокого вдоха выдыхает только 20% воздуха от возможного и, задержав дыхание, отрывает соперника и бросает его, продолжая задерживать дыхание. Дыхание атакуемого в начале броска по фазе отличается от дыхания атакуемого, к моменту полета его дыхание на доли секунды задерживается,

переключаясь на выдох. Пока длится полет, и атакующий и атакуемый задерживают дыхание.

В момент подготовки броска кривая дыхания смещается вверх в сторону выдоха, по амплитуде объем дыхания уменьшается вследствие сдерживания дыхания в момент подготовки броска.

Таким образом, такое сложное виртуозное движение, как подготовка броска, имеет тесную связь с дыханием. В момент подготовки броска возрастает общее напряжение, дыхание учащается, но не сбивается. Уравновешенное дыхание обеспечивает надежную подготовку броска и синхронность фаз дыхания с идеальным отрывом атакуемого от ковра.

После подготовки броска следует отрыв атакуемого. Благоприятным моментом для отрыва являются средний и заключительные периоды фазы вдоха, начальный период выдоха; до и после пика фазы выдоха движения сковываются, в результате увеличивается время биомеханической реакции (И. Мацумото, 1975 г.).

Выведение из равновесия совпадает с фазой вдоха. Вдыхая воздух, борец выводит из равновесия партнера и готовит себя к дальнейшему развитию броска. В среднем периоде фазы вдоха борец, как правило, задерживает дыхание и проводит отрыв. Во время отрыва борец задерживает около 80% воздуха от возможного, входит в фазу выдоха. С момента отрыва до полного завершения броска борец продолжает задерживать дыхание. Первый глубокий выдох борец производит после окончательного завершения броска. Чем больше времени тратится на отрыв и бросок, тем больше длится задержка дыхания.

Броски, выполняемые на демонстрациях техники борьбы, по способу подготовки приема до момента отрыва отличаются от излюбленных бросков, выполняемых в вольных схватках, так как в момент выполнения коронных приемов дыхание сдерживается глубже.

В момент вдоха тело находится в расслабленном состоянии. Это наиболее удобный момент для атаки, поэтому вдох следует производить незаметно для противника, тихо и глубоко.

Дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Методика дыхания различает четыре главных способа дыхания:

1) верхнее дыхание; 2) среднее дыхание; 3) нижнее дыхание; 4) полное дыхание.

Очищающее дыхание

Чтобы очистить лёгкие и всю дыхательную систему предлагается следующее упражнение. Исходное положение: встаньте прямо (выпрямите голову, шею и туловище), расслабьтесь. Голову поднимите вверх, распрямите плечи, соедините колени, руки опустите вдоль туловища.

1. Сделаем максимальный выдох, затем полный глубокий вдох.
2. Затем задержим в себе воздух в течение нескольких секунд (3-5).
3. Сложим губы так, как будто собираемся свистеть.
4. Затем воздух резко как при кашле, выдыхаем. Но необходимо помнить, что выдыхать воздух нужно с усилием.

Далее приводим упражнение ритмического дыхания:

1. Исходное положение - сядем прямо.
2. Медленно делаем полный вдох, отсчитав шесть ударов пульса.
3. Задержим воздух в легких в течение трёх ударов пульса.
4. Медленно выпускаем воздух через нос, отсчитывая шесть ударов пульса.
5. Прежде, чем начать следующий вдох, пропустим три удара пульса.
6. Заканчивая упражнение, сделаем очищающее дыхание.

Верхнее дыхание

Исходное положение: ляжем на спину, тело расслабим. Ладонь одной руки лежит на животе, второй на груди. После свободного выдоха, вдох производится за счёт подъёма верхней части груди и ключиц. Грудная клетка в средней части при этом не расширяется, живот и обе руки неподвижны. При этом наполняются только верхушки легких.

Среднее грудное дыхание

Исходное положение: лежа на спине, сделаем свободный выдох (не максимальный). Когда сделаем вдох, начинает расширяться грудная клетка вперед и в стороны, ребра двигаются. Это движение ощущается рукой, лежащей на груди. При этом работает средняя часть легких.

Нижнее или диафрагмальное дыхание

Исходное положение: ляжем на спину. Вытягивая живот, сделаем максимальный выдох. Когда сделаем вдох, медленно и плавно опускаем живот. Затем, выпячивая живот, продолжаем вдох. При этом заполняются нижние отделы легких. Рука, лежащая на животе, контролирует движение, грудная клетка при нижнем дыхании не расширяется. Вдох заканчивается тогда, когда движение живота останавливается. Дыхание должно проходить плавно, без существенных усилий. Диафрагмальное дыхание дает органам брюшной полости мягкий массаж, который стимулирует их к лучшей работе. Прижмем подбородок к груди и подождем голову; вдохнем, выдохнем и подтянем брюшную полость вверх к грудной полости за счет подтягивания диафрагмы.

Дыхательные упражнения, стимулирующие нервную систему

Для восстановления и укрепления нервной системы предлагаются следующие дыхательные упражнения.

Исходное положение: встанем прямо. Сделаем полный вдох и задержим в себе воздух, вытянем руки прямо перед собой, не напрягая в них мышц.

Сгибая руки в локтях, медленно отводим их к плечам, постепенно напрягая мышцы так, чтобы в них чувствовалось дрожание. Затем, удерживая мышцы в

напряжении, медленно распрямляем кулаки назад к плечам. Сделаем сильный выдох через рот.

Ударное дыхание - наиболее эффективный из простых дыхательных упражнений для борцов. Исходное положение: руки опущены вниз и слегка разведены, кисти сжаты в кулак (рис.1). На счет 1 предплечья поставить скрестно перед подбородком, большими пальцами раскрытых кистей прикрыть уши и произвести глубокий вдох так, чтобы почувствовать давление диафрагмы на брюшную полость (рис. 2). На счет 2, сжав кисти в кулак, максимально напрячь брюшной пресс ниже пуповины и, совершая мощный выдох, сбросить руки вниз (рис. 3). В «ударном дыхании» основным элементом является локальное фиксирование максимального напряжения мышц брюшного пресса ниже пуповины после счета 2. В таких случаях японские борцы говорят: «Пресс должен быть стальным». Борец, умеющий управлять брюшным прессом во время дыхания, отличается психологической уравновешенностью, развитым чувством равновесия, ловкостью, умением объективно оценивать обстановку и принимать точное решение в острых динамических ситуациях поединка (Ояма, 1971 г.). «Ударное дыхание» в заключительной части завершается активным выдохом оставшегося воздуха и возвращением в и. п. (рис. 4).

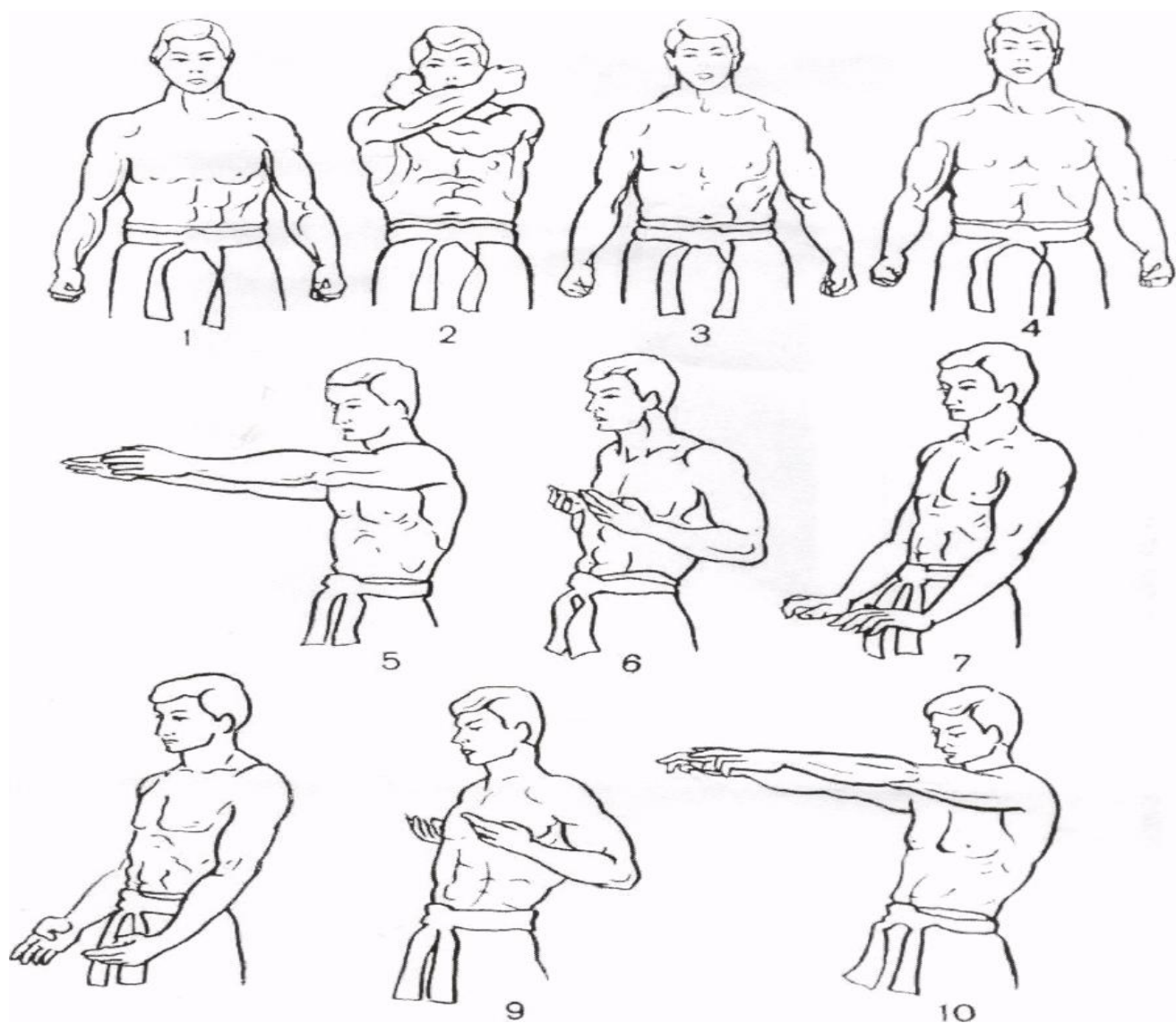
Более сложным упражнением является «плавное дыхание», используемое, как и «ударное дыхание», во время учебных и соревновательных поединков.

В основе «плавного дыхания» - быстрый глубокий вдох и медленный выдох. Исходное положение - прямая стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на уровне груди, ладони развернуты мизинцами наружу, большими пальцами вверх-внутрь (рис. 5). На счет 1, развернув ладони тыльной стороной вниз, подтянуть локти к туловищу, оставив развернутые ладони на уровне груди, сопровождая движение быстрым и глубоким вдохом (рис. 6). На счёт 2, разворачивая ладони вниз и опуская их медленно вниз, предельным усилием мышц достичь выдоха максимальной глубины (рис. 7). На счет 3 повернутые вниз ладони развернуть вверх (рис. 8). На счет 4 произвести глубокий резкий вдох, подтянув ладони, описывающие круг, к груди (рис. 9). На счет 5, задержав дыхание, повернуть ладони вниз, выбросив руки

вперед резким ударом, завершить движение мощным выдохом (рис. 10) и принять и. п. (рис. 5).

«Плавное дыхание» можно разбить на два упражнения: рис. 5-7, первая серия, рис. 8-10 - вторая серия.

Использование специальных дыхательных упражнений в системе подготовки борцов улучшает вентиляцию легких, укрепляет дыхательную мускулатуру, устанавливает должную глубину дыхания. Поток воздуха очищается слизистая оболочка дыхательных путей и миндалин от болезнетворной микробной флоры. Восстанавливается автоматика дыхательного центра, закаливается слизистая оболочка дыхательных путей. Замедляется процесс утомления. Повышается устойчивость и надежность двигательных навыков. Повышается специальная выносливость. Возбуждается двигательная деятельность организма, повышается физическая и умственная работоспособность. Повышаются функциональные возможности организма. Снимается нервно-психическое напряжение и стабилизируется нервная система, улучшается настроение и самочувствие, повышаются внимание, сосредоточенность и дисциплина борцов. Легче осваиваются приемы.



8

Рис. 1

Таким образом, внедрение специальных дыхательных упражнений в систему подготовки борцов способствует, в конечном счете, совершенствованию тактико-технического мастерства и повышению эффективности процесса подготовки борцов

8. Специальные упражнения с кушаком

Из всей совокупности системы человека тело и сознание являются важнейшими составляющими, без которых он не может развиваться. Ни одна отдельно взятая система сама по себе не в состоянии обеспечить развитие человеческой личности. Также как и клетка, которая не может управлять организмом. Все системы тесно взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии.

Упражнения с кушаком отличаются от других упражнений, потому что мы сознательно создаем сопротивление в мышцах. Правильное преодоление физической нагрузки также как и преодоление стрессов приносит нам уверенность, энергию для дальнейшего совершенствования. Мы периодически преодолеваем сопротивление как в физическом, так и в психологическом плане от окружающего мира. Но делаем это не одним гигантским скачком, а шаг за шагом «дорогу осилит идущий», - говорили древние. Задача борца сначала победить себя, а потом уже соперника. Поэтому предлагаем научить начинающего борца таким двигательным навыкам, которые обеспечили бы работу всех составляющих организма, как единой системы.

Сила сокращения одной мышцы невелика, но сила многих мышц, работающих одновременно и в одном направлении, слагают и образуют большую мощь. Мышечная масса составляет 40-50% от общей массы тела человека. При сокращении мышц химическая энергия превращается непосредственно в механическую и тепловую. По своей величине, строению и функции мышцы бывают самые разные, но их объединяет общее свойство: они обеспечивают подвижность физического тела.

В борьбе «Көрэш» борец совершает технические действия с помощью кушака. Поэтому важно научиться использовать кушак грамотно и эффективно. Комплексы упражнений с кушаком включают в себя некоторые элементы борьбы, развивают, во-первых, концентрацию энергии, мысли, двигательные умения, подвижность суставов, способность управлять мышцами. Во-вторых, выполнение комплекса упражнений с кушаком создает больше возможностей для использования различных действий необходимых во время поединка. При

выполнении физических упражнений с кушаком важно обращать внимание на степень напряжения работающих мышц; балансировку нервной и дыхательной систем; правильную релаксацию, нужную для расслабления мышц, успокоение дыхания и разума. Приводимый здесь комплекс упражнений служит развитию дисциплины, укреплению духа борца, упорядочиванию мыслей с целью достижения гармоничного развития организма.

Далее рассмотрим основные виды упражнений с кушаком.

Упражнение 1

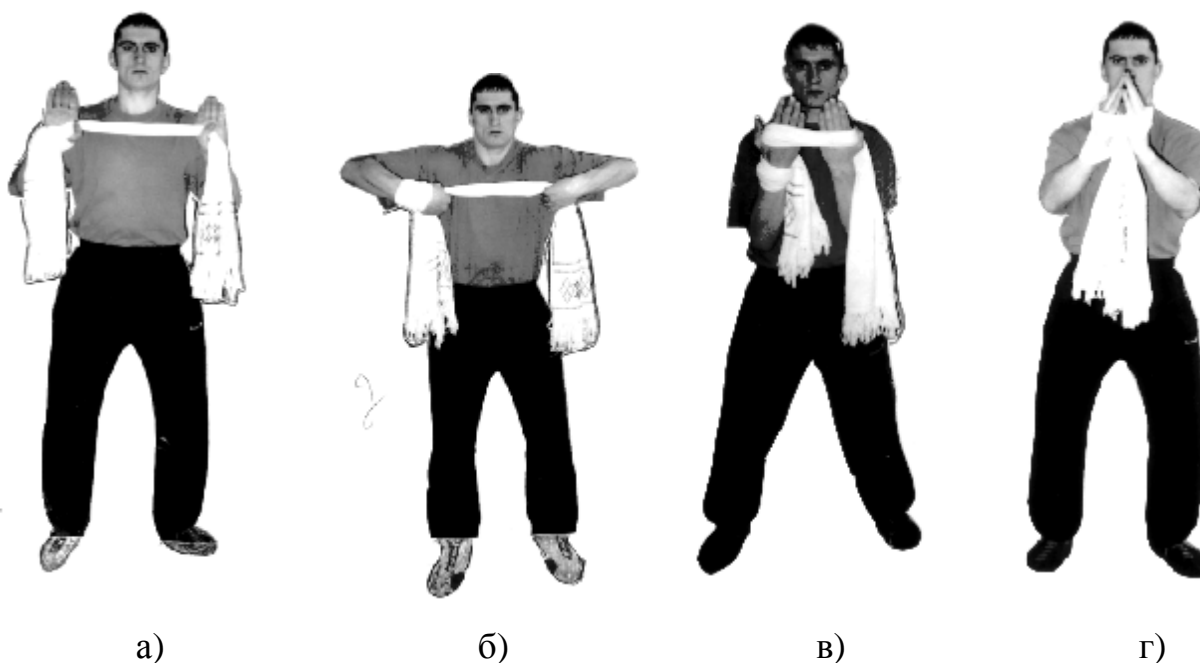


Рис. 2

а) И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти рук придерживают большим пальцем кушак. Растягиваем кушак в разные стороны, делаем вдох, напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые, локтевые, плечевые) (рис.2 а);

б) из исходного положения - выполняем круговые движения кистями во внутрь к себе. (рис.2 б);

в) затем сводя ладони вместе и двигая руки вперед по направлению от себя, делаем глубокий вдох. (рис. 2 в);

г) из предыдущего положения делаем вдох и выводим руки перед собой растягивая кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц. Выдох только через рот (рис. 2 г).

Упражнение 2

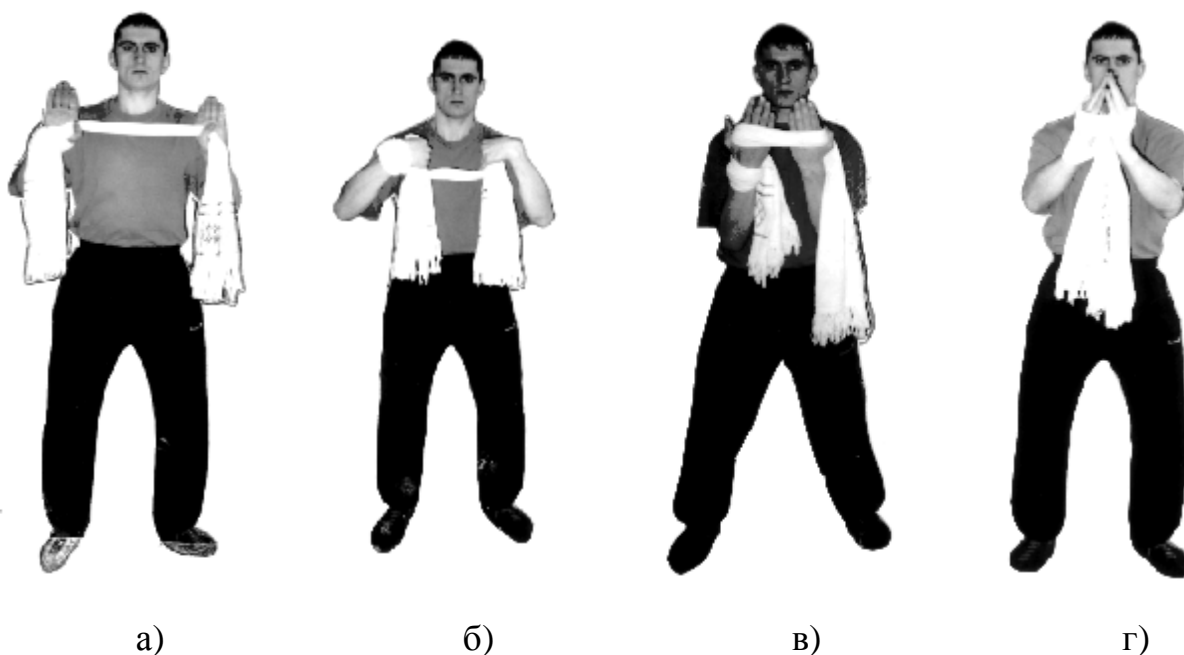


Рис. 3

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтях, кисти руки захватывают кушак, растягиваем кушак в разные стороны, вдох. Напрягаем мышцы рук (кистевые, пальцевые), выдох через рот (рис.3 а);

б) из предыдущего положения делаем вдох, выполняя вращательные движения кистями от себя и сводим ладони перед грудью, двигаем вперед от себя (рис. 3 б);

в) из предыдущего положения, делаем вдох, выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох через рот (рис.3 в);

г) из положения (в) рис. 3 делаем вдох и выводим руки перед собой и растягиваем кушак в разные стороны. Напрягаем все группы мышц, руки перед грудью, выдох только через рот (рис.3 г).

Упражнение 3

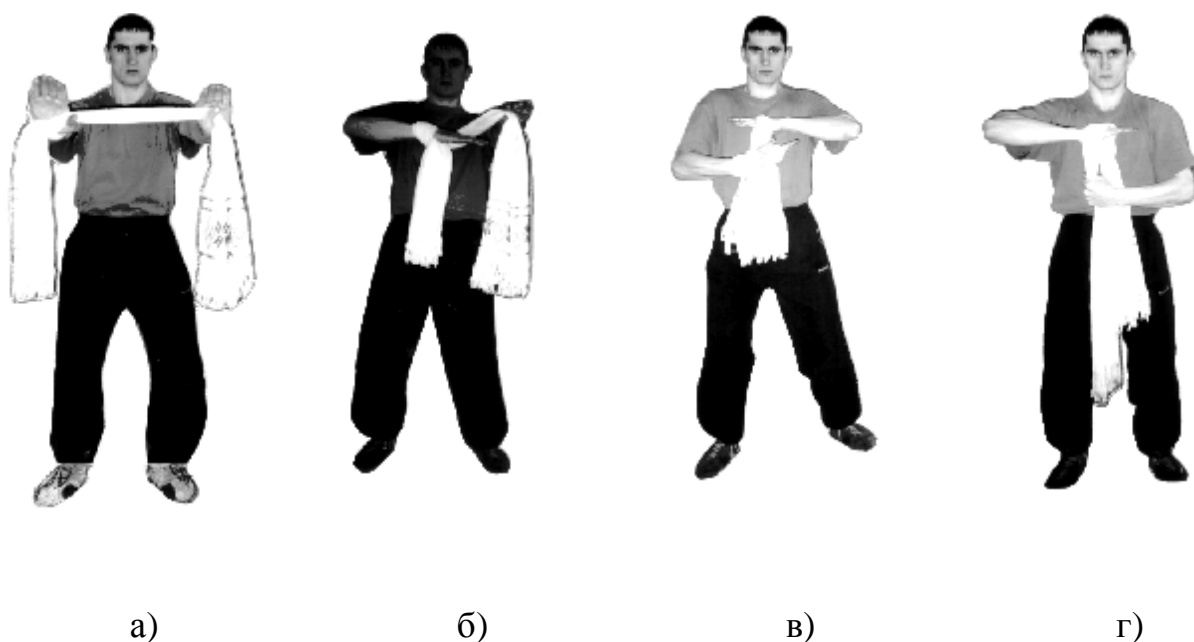


Рис.4

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, захватывают кушак (рис. 4 а);

б) вдох, располагаем руки так, чтобы левая рука оказалась наверху, а правая растягивала кушак вниз (рис. 4 б);

в) и.п. то же. Напрягая все группы мышц рук (руки находятся перед грудью согнутые в локтях одна над другой) - выдох только через рот (рис.4 в);

г) вдох, меняем положение рук, напрягаем все группы мышц рук, выдох (рис.4 г).

Упражнение 4



а)



б)



в)



г)



д)



е)

Рис.5

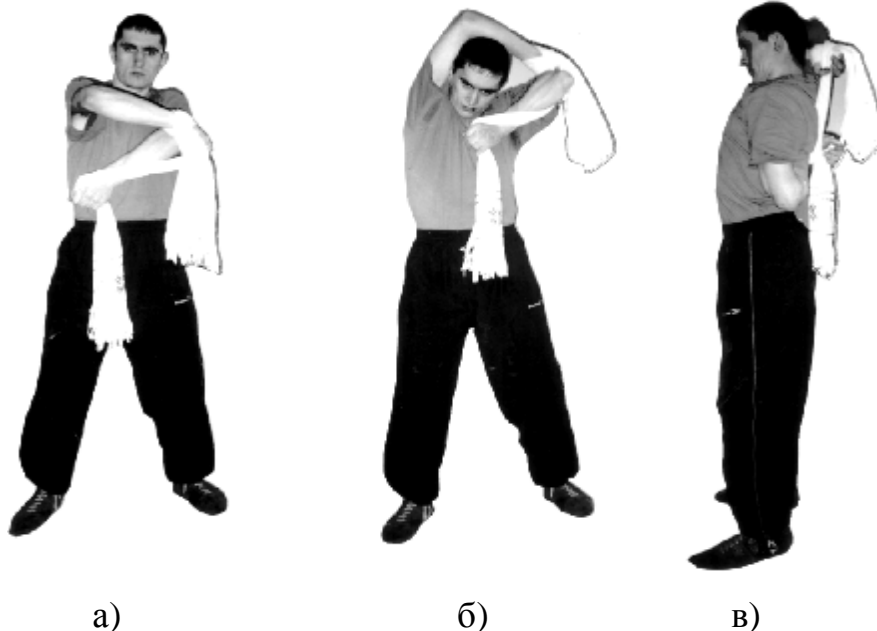
а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами, согнутая вверх левая рука держит кушак за один конец, а правая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой левой руки, хватает за другой конец кушака у левого локтя, вдох (рис.5 а).

б)-в) из и.п. - делаем выпад в сторону правой ногой, центр тяжести тела переносим на левую ногу, туловище поворачиваем на 90 градусов влево, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот (рис.5 б - в). Из положения выпада приходим в исходное положение (рис. 5 а);

г) и.п. - стойка ноги врозь, руки захватывают кушак: пропуская кушак между большим и указательным пальцами согнутая вверх правая рука держит кушак за один конец, а левая рука согнутая в локтевом суставе перпендикулярно предплечью и обводя кушак выше локтевого сустава согнутой правой руки, хватает за другой конец кушака у правого локтя, вдох (рис.5 г.);

д)-е) из и.п. делаем выпад в сторону левой ногой, центр тяжести переносим на правую ногу (рис 5 д), туловище поворачиваем на 90 градусов вправо, спина прямая, мышцы рук напряжены, выдох через рот. Из положения выпада приходим в исходное положение (рис.5 г).

Упражнение 5



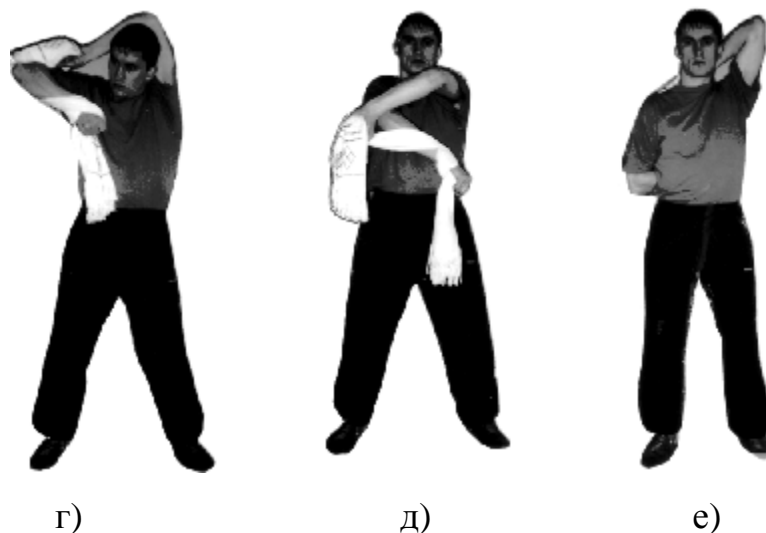


Рис. 6

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, руки захватывают кушак. Левая рука сгибается в локтевом суставе к себе, правая рука обводя с внешней стороны левый локоть, достаёт кистевой частью руки левое плечо (рис.6 а);

б) правая рука через левое плечо заводится за голову, а левая за спину (рис.6 б), начинаем вдох;

в) руки сгибаются в лучезапястных суставах, напрягаем мышцы обеих рук. Растягиваем кушак правой рукой вперед, левой вниз (рис. 6 в), полный вдох и в таком положении находимся 3 сек., выдох;

г) смена положений рук и все движения повторяются, полный вдох, находимся в таком положении 3 сек., выдох. (рис. 6 г, д, е).

Упражнение 6

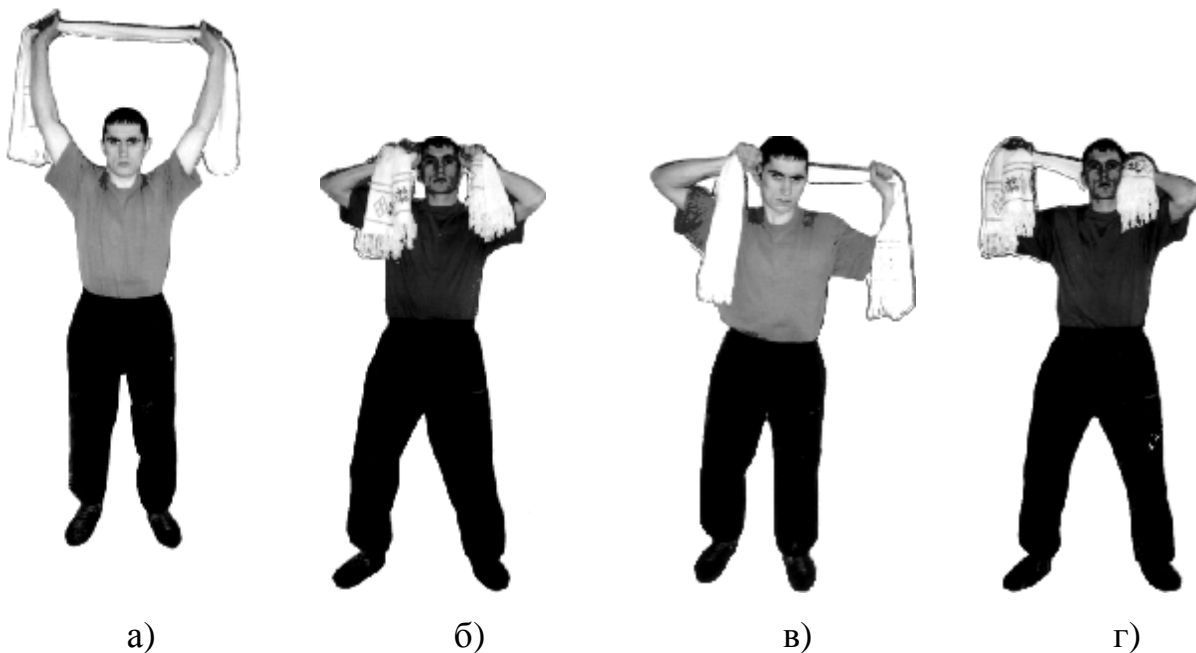


Рис.7

а) И.п. - стойка ноги врозь, руки захватывая кушак, подняты вверх над головой, вдох, напрягая мышцы рук тянем кушак в разные стороны, выдох (рис.7 а);

б) из предыдущего положения (рис. 7 а) руки сгибаем в локтях на уровне плеч, кушак оттягиваем за голову, вдох, тянем вперед за оба конца кушака, выдох (рис.7 б);

в) и.п. - рис. 7 б), правая рука находится у виска, вдох, левая рука оттягивает кушак в левую сторону, напрягаем мышцы шеи и рук, выдох (рис.7 в);

г) и.п. - рис. 7 б), левая рука находится у виска, вдох, правая рука оттягивает кушак в правую сторону, напрягая мышцы шеи и рук, выдох (рис. 7 г)

Упражнение 7

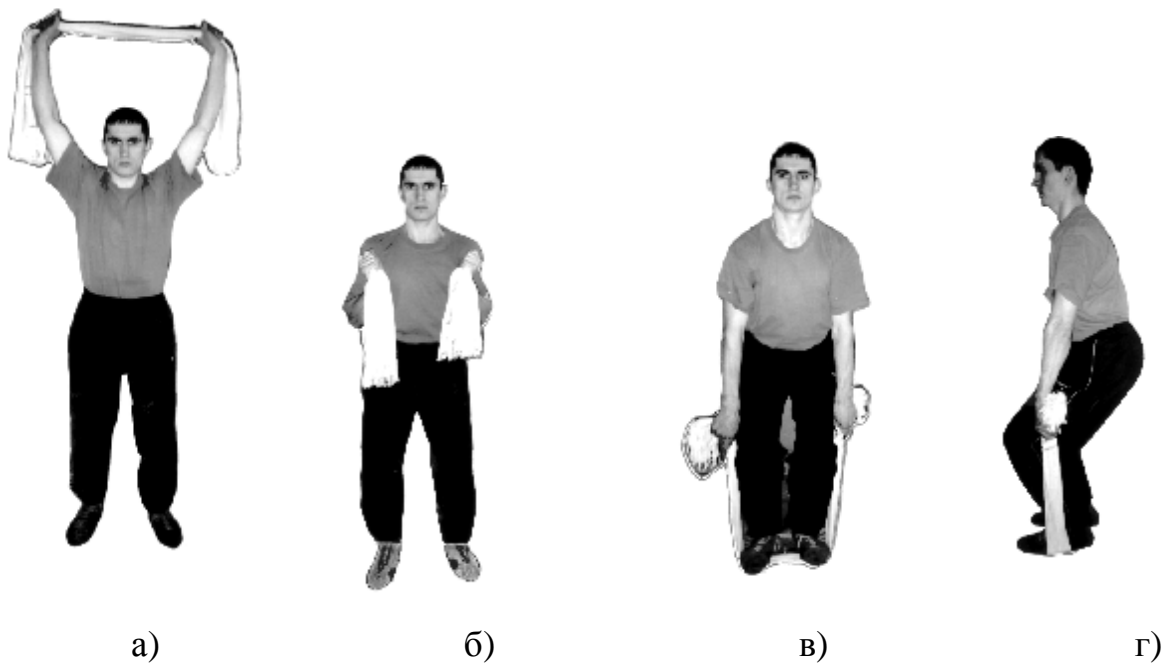


Рис. 8

а) И.п. – стойка ноги врозь, руки захватывая кушак подняты вверх над головой на ширине плеч, вдох, напрягая руки тянем кушак в стороны, выдох (рис.8 а);

б) руки согнуты в локтях, кушак оттягиваем за спину, на уровне плеч, вдох, тянем вперёд за оба конца кушака, напрягаем мышцы плеч и рук, выдох (рис.8 б);

в)-г) из положения (рис. 8 а) перекидываем кушак через голову вперёд, наступая на кушак обеими ступнями, ноги согнуты в коленных суставах (при этом руки и спина должны быть по одной прямой), вдох (рис 8 в). Натягивая кушак руками и спиной вверх, напрягаем мышцы рук, спины и ног, находимся в этом положении 3 – 4 сек. (рис. 8 г), выдох.

Упражнение 8

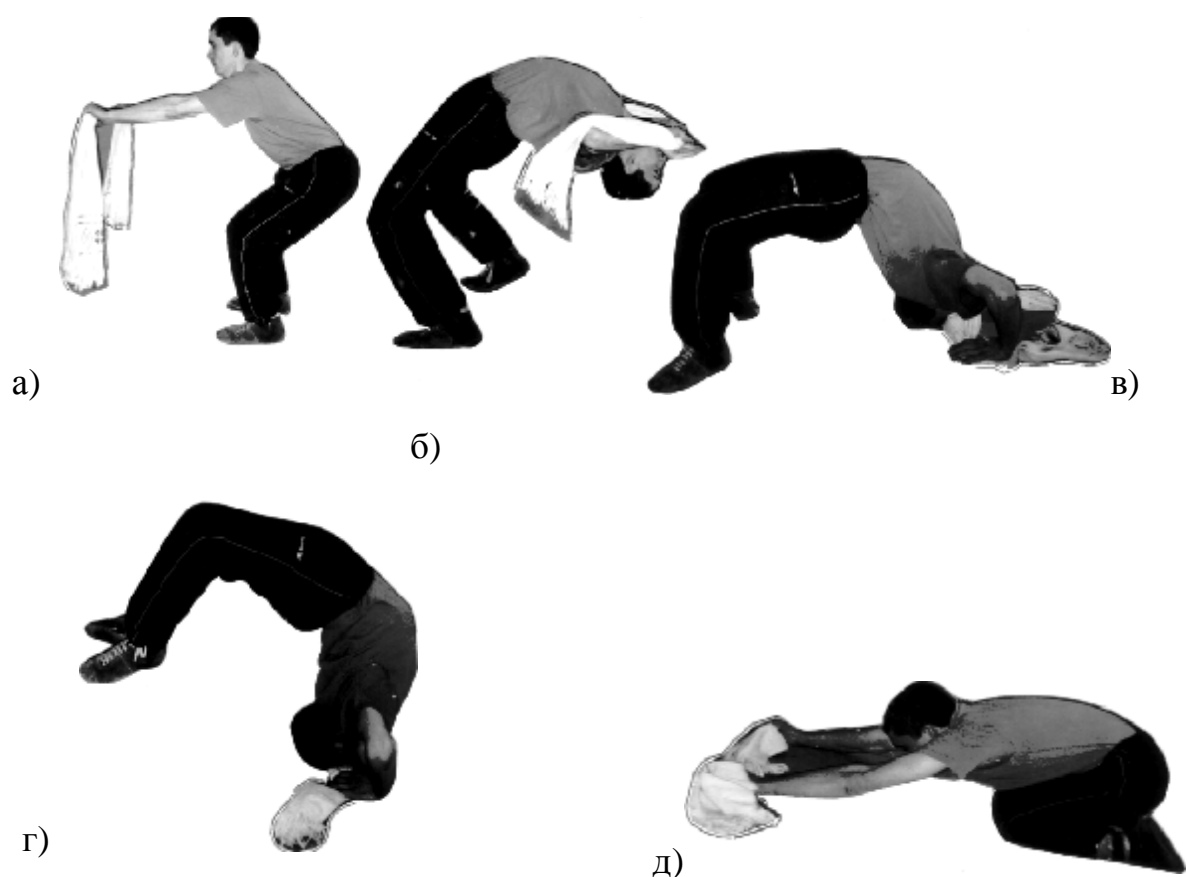


Рис.9

а) И.п. - стойка ноги врозь на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки вытягиваем вперёд, захватывая кушак обеими руками, вдох (рис.9 а);

б) делаем прогиб назад (рис.9 б);

в) принимаем положение « мост» (рис.9 в);

г) выполняем кувырок назад, прогнув спину и отталкиваясь ногами (рис.9 г);

д) сидя на коленях, делаем наклон вперед, медленно вытягиваем туловище и руки, выдох (рис.9 д).

Упражнения с кушаком можно применять для физической подготовки борцов и при выполнении дыхательных упражнений.

9. Специально-подготовительные упражнения

для защиты при падении во время бросков (самостраховка)

Основной целью упражнений самостраховки является формирование навыков безопасного падения при бросках, обучение основным способам падения. Упражнения на правильное падение при бросках обеспечивают уверенные действия, освобождают от страха, скованности, болезненного падения после проведённого технического действия. Такие упражнения называются приемами самостраховки. Главное в технике их выполнения - превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания поверхности ковра частями тела, а также за счет упреждающих ударов руками и ногами, уменьшить силу удара в момент падения. Во время падения особое внимание нужно обратить на положение головы - она должна быть прижата подбородком к груди, чтобы не ударится затылком о ковер.

Приемы самостраховки включают в себя кувырки вперед, назад и через плечо, прыжки через препятствия с падением на бок вперед и на бок назад.

Чтобы научить борцов занимать правильное положение при падении приведём несколько рекомендаций:

- необходимо научиться быстро группироваться при падении;
- занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу одноименную руке, делающей хлопок, следует подтянуть к груди, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени подтянутой к груди ноги. Борец лежащий на одном боку в положении группировки должен перекатиться на другой бок, хлопнуть рукой по ковру и занять положение группировки, но уже на другом боку;

- руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения занимающиеся выполняют перекат на спине. Коснувшись ковра поясницей, борец хлопает рукой по ковру и перекатывается на бок;

- из положения стоя вытянуть вперед одну ногу. Согнув опорную ногу в колене, упасть на бок, ударив рукой по ковру. При выполнении этого падения надо строго придерживаться очередности: бедро, ягодица, удар рукой (рис.10). Обратить внимание на то, что удар рукой должен быть до того, как туловище коснется ковра.



Рис. 10

Обучение самостраховке при падении на спину начинается с конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками: не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад на спине. Затем при выполнении переката на спине назад следует сделать хлопок руками по ковру.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатываясь на спине, руками сделать хлопок по ковру. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок делается ладонями, руки располагается по углом 45 градусов к туловищу. После освоения падения на спину из положения приседа переходят к

изучению падений из положения полуприседа, а затем из положения стоя (рис.11).



Рис.11

Самостраховка при падении вперед с опорой на руки

Подводящие упражнения - в упоре лежа на пальцах сгибать и разгибать руки. Из положения на коленях, падение вперед прогнувшись с опорой на руки. Из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед на руки. При падении вперед необходимо сгибать руки амортизируя удар, мягко приземляясь на грудь.

Самостраховка при падении назад с поворотом и опорой на руки: из положения стоя руки сзади, падать назад. Когда туловище будет находится под углом 45 – 60 градусов к плоскости ковра, начинать поворот грудью к коврику. Падение завершается также как и падение вперед с опорой на руки (рис12).



Рис. 12

10. Основные термины. Техничко-тактическая подготовка борца

Под терминологией в спортивной борьбе следует понимать совокупность терминов, используемых в педагогической и спортивной работе. Термин - это специальное слово или словосочетание, дающее точное описание определённого понятия. В основе терминов должны лежать единые, существенные признаки борьбы, а применяемые названия, понятия и термины должны отражать сущность борьбы и выполняемых технических действий. Понятия и термины, используемые в спорте, дают чёткое представление о каждой конкретной ситуации, о проводимом борцом техническом действии и освобождают от необходимости описывать их. Единая научно обоснованная терминология способствует улучшению качества учебного и учебно-тренировочного процессов, так как правильное обозначение техники и тактики борьбы имеет большое значение для понимания сущности технических действий и различных упражнений. Терминология значительно облегчает запись техники и составление правил соревнований, издание программ, пособий, учебников, и тем самым способствует развитию теории и методики спортивной борьбы. Отдельные названия и термины сформировались в результате становления и развития данного вида спорта, а также в результате практической работы педагогов,

тренеров, спортсменов и судей. Ниже приведём основные названия, понятия и термины спортивной борьбы «Көрәш», которые установились в ходе развития этого вида спорта.

Спортивная борьба «Көрәш» - это вид спортивного единоборства, где борцы совершают с помощью кушака технические действия, разрешенные правилами соревнований, конечная цель каждого борца одержать победу над соперником.

Захват кушака - плотное окрестное переплетение короткой части кушака вокруг кисти одной руки (рис.13)



Рис. 13

Прием - законченное техническое действие, при проведении которого борец должен оторвать соперника от ковра и совершить бросок на спину или на любую часть тела (за исключением, когда соперник оказывается на ногах).

Стойка (исходное положение) – борец после захвата кушака, его длинную часть набрасывает на поясницу соперника под его разноименной рукой и захватывает другой рукой, над разноименной рукой соперника и наклоняясь вперед, голову кладёт на правое плечо соперника (рис.14)



Рис.14

Техника борьбы - наиболее оптимальный способ выполнения разрешённых правилами соревнований действий для достижения преимущества над соперником. Основными техническими действиями борца являются приёмы, защита, контрприёмы и их комбинации.

Тактика борьбы - это умение борца сознательно и рационально пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности соперника.

Защита – действие борца, препятствующее выполнению какого-либо приёма соперника.

Контрприём – ответный приём на проводимый соперником приём.

Комбинация – сложное тактико-техническое действие борца, выраженное в сознательном, последовательном соединении нескольких технических действий, состоящих из приёмов, защиты и контрприёмов, в котором одно действие непрерывно продолжается другим.

Опережение – действие борца, основанное на предугадывании намерений соперника и проводимое одновременно с его атакующим действием, но выполняемое быстрее.

Зашагивание – действие борца при котором шагом вперёд он ставит свою ногу за разноимённую ногу соперника (правую ногу за левую или левую ногу за правую) с целью зайти к нему с боку, для проведения броска прогибом.

Бросок – способ выполнения приёма, с последующим падением на ковёр вместе с соперником. В национальной спортивной борьбе броски являются основным способом выполнения приёмов. Броски выполняются в различных вариантах. Бросок прогибом – приём, при выполнении которого борец, падая назад, прогибаясь и подбивая животом, перебрасывает соперника через себя. Бросок с зашагиванием – бросок прогибом проводится зашагиванием. Бросок с выводом за спину – борец отрывает соперника от ковра, выводит за спину или, поворачиваясь к нему спиной, последующим наклоном или падением вперёд, подбивая тазом, перебрасывает его через себя. Бросок с подсадом – борец, подталкивая соперника передней частью бедра перед собой вверх, отрывает его

от ковра и поворачивая в воздухе спиной вниз бросает его на ковёр с последующим падением вслед за ним.

Зацеп – запрещённое действие, при котором борец зацепляет ноги соперника, срывая начатое им действие.

Жесты – действия борца или судьи, выполняемые руками и используемые для выражения определённой ситуации на ковре или для оценки проведённого технического действия.

Мост – положение борца, в котором он, прогнувшись назад, упирается ступнями и головой в ковёр.

Терминология спортивной борьбы должна отражать сущность борьбы и особенности педагогического процесса. Она может быть изменена с развитием данного вида борьбы, с учётом изменения и совершенствования правил соревнований.

Изучение техники начинается с простых приемов, требующих минимальной реакции; постепенно переходя к более сложным приемам и движениям. Любое техническое действие начинают изучать в медленном темпе и без сопротивления со стороны партнера. Необходимо сначала внимательно просмотреть техническое действие, мысленно повторить его «про себя» и затем начинать выполнять изучаемое движение. Обязательно обратить внимание на грамотное распределение массы тела при выполнении приема. После детального прохождения вышеизложенного, можно перейти к выполнению приема в более высоком темпе. Но, даже овладев техническим приемом, нужно повторять его на тренировке в медленном темпе, стараясь не упустить ни одной важной детали, точно и четко фиксируя каждый элемент, одновременно анализируя выполненное действие.

Тактика ведения борьбы - это умение управлять своими действиями, целенаправленно и вовремя применять их в каждой конкретной ситуации схватки. Уметь заранее разгадать намерения соперника, а свои тщательно скрыть. Уметь использовать слабую сторону и малейшую оплошность соперника, уметь заставить соперника действовать так, а не иначе, уметь трезво оценивать обстановку и ситуации, действовать смело и решительно. Всё это означает быть

хорошо тактически подготовленным.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения борьбы, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с преимуществом по баллам или одержать «чистую победу».

Тактика участия в соревнованиях включает в себя: применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков, распределение сил на все поединки соревнований, подготовка к поединку, разминка, настрой.

10.1 Разучивание бросков прогибом

Очень важную роль играет техническая подготовка борца, в частности, детальное изучение подготовительных упражнений, базовых приёмов и их применение во время соревновательных схваток. Далее перейдём к технической подготовке борца. Начнём с подготовительных упражнений для разучивания бросков прогибом. Ниже приводим подготовительные упражнения для разучивания бросков прогибом.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий. Имитационные упражнения: сходные по структуре с элементами приёмов борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков прогибом через грудь, подсадом и т. д.), упражнения с манекеном. Поднятие лежачего или стоячего манекена с различных положений для совершенствования групп мышц, необходимых для выполнения изучаемых приемов. Имитация бросков прогибом через грудь, с зашагиванием, с выводом за спину с помощью резинового амортизатора, имитация прогиба назад с падением на живот.

Рассмотрим упражнения с использованием резинового жгута для подготовки борца к выполнению бросков прогибом.

Упражнение 1

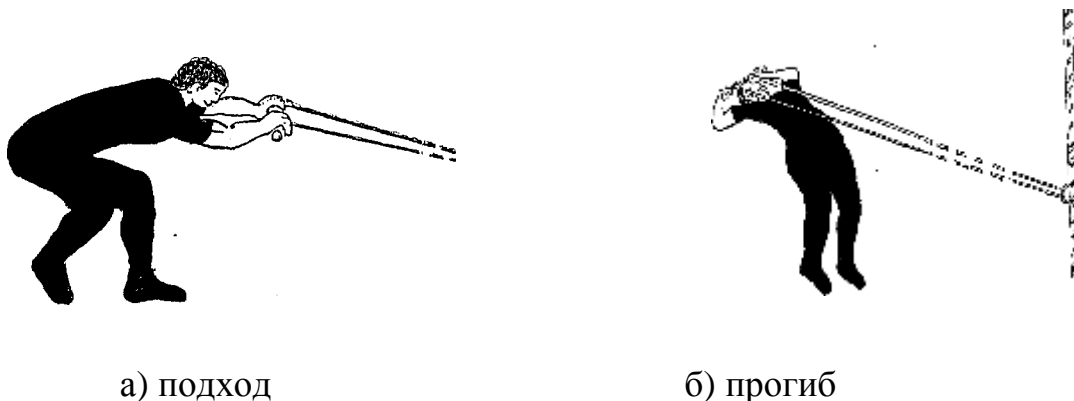


Рис.15

Исходное положение - наклон туловища вперед с захватом жгута обеими руками (рис.15.а). Борец резко натягивает жгут к груди, одновременно делает шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой. Затем приставив левую (правую) ногу, отталкивается двумя ногами и имитируя подбив животом, борец прогибается назад (рис.15 б), затем возвращается в исходное положение. Повтор 10 – 15 раз.

Упражнение 2

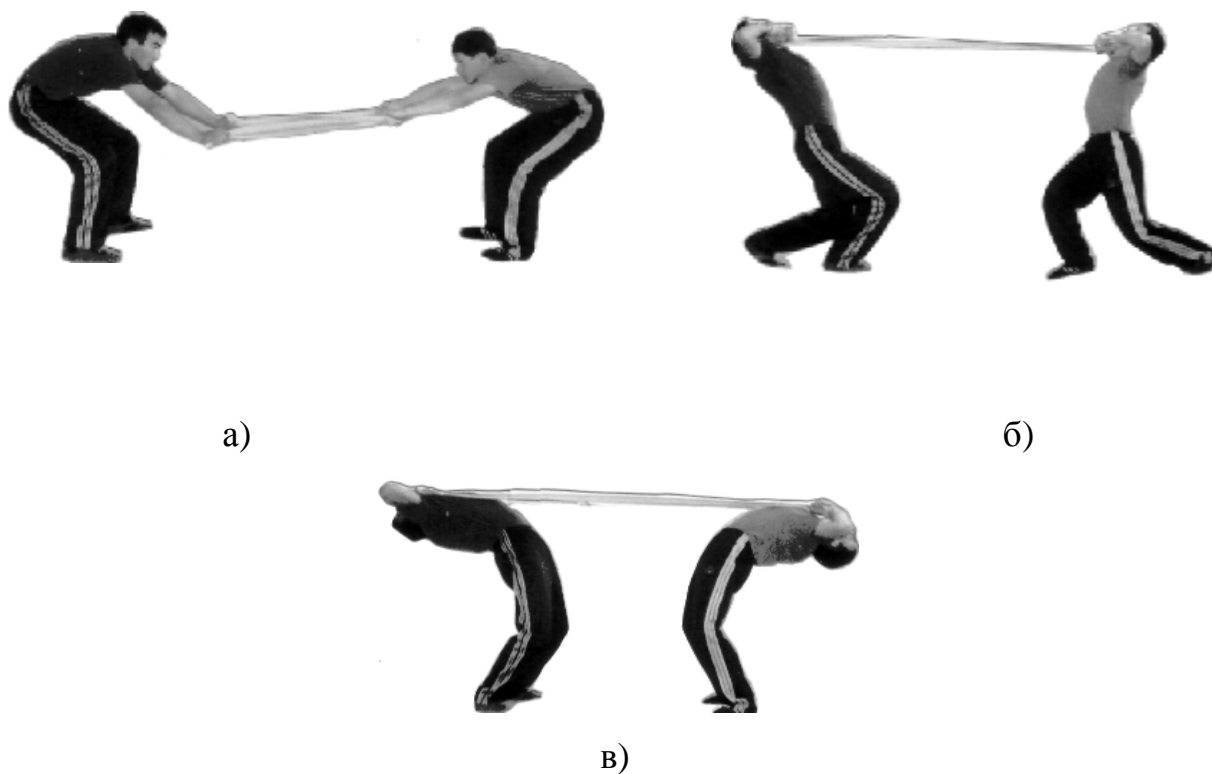
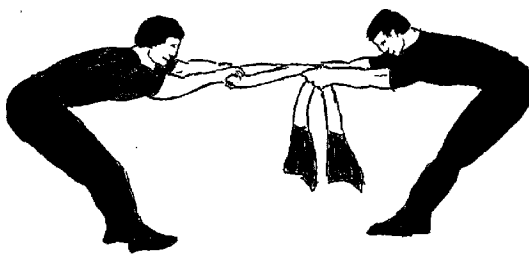


Рис. 16

И.п. - борцы стоят лицом друг другу на расстоянии длины жгута, выполняют наклон туловища вперед захватывая жгут обеими руками. Борцы резко натягивают жгут к груди, одновременно делают прогиб назад, а затем возвращаются в исходное положение. Это упражнение предназначено для совершенствования начальной стадии броска прогибом. (Рис.16). Повтор 10-15 раз.

Ниже предыдущее упражнение будем выполнять при помощи кушака.



а) стойка



б) прогиб



в) падение

Рис. 17

Вариант а. Борцы, взявшись обеими руками за один кушак, начинают тянуть каждый к себе. По команде отпускают кушак и имитируют падение прогибом назад с обязательным приземлением на живот (рис.17).

Упражнение предназначено для совершенствования броска прогибом, быстроты и скорости реакции, а также для развития чувства устойчивого равновесия.

Вариант б. Борцы в том же исходном положении, оба борца тянут за один кушак пока один из них не перетянет другого. Упражнение совершенствует силу и чувство устойчивого равновесия.

Разучивание прогиба с использованием мяча

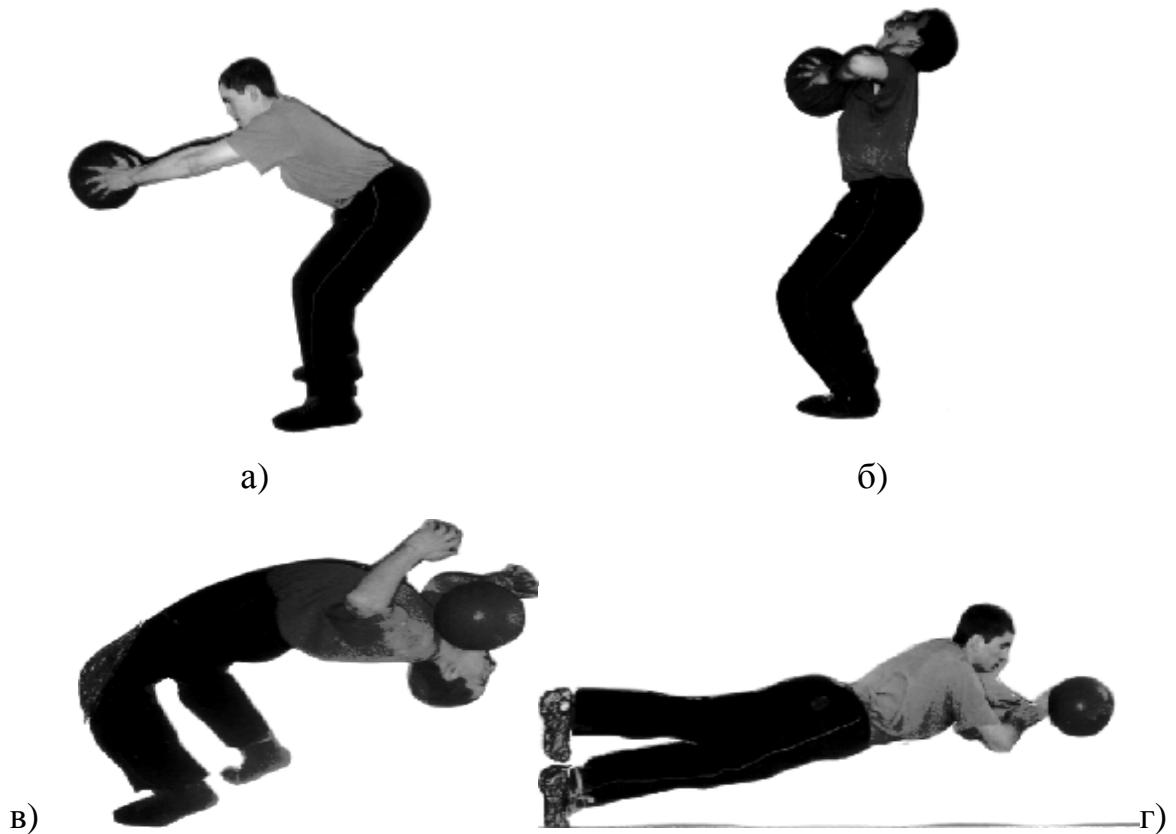


Рис. 18

- а) стойка ноги врозь, наклон вперед, руки прямые – держать мяч;
- б) прижать мяч к груди, отвести руки в стороны, выполнить прогиб назад;
- в) при максимальном прогибе, отпустить мяч, чтобы он скатился, а самому поворачиваясь налево или направо падать на живот;

РАЗУЧИВАНИЕ БРОСКОВ ПРОГИБОМ

Упражнение 1

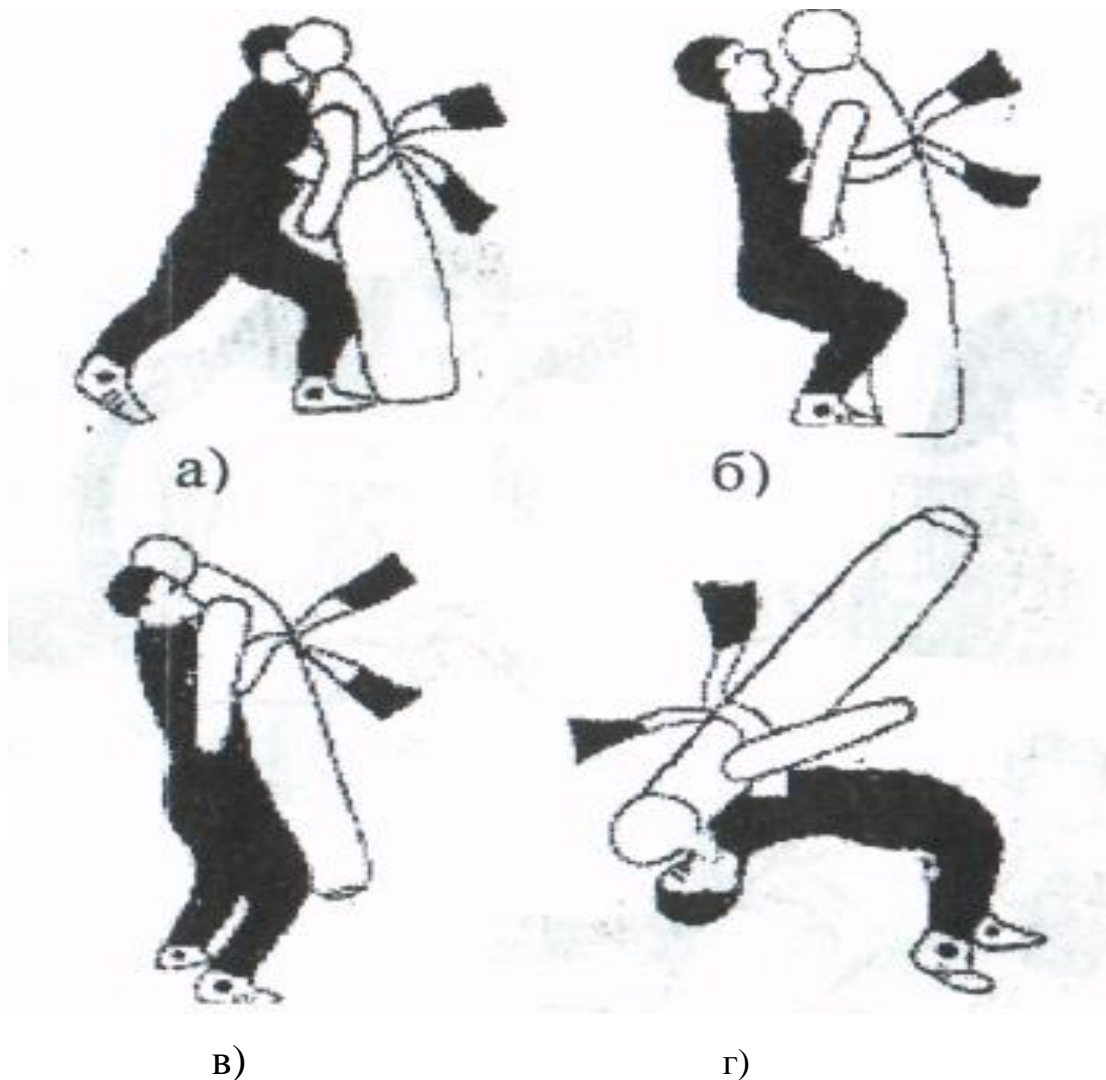


Рис.19

а)-б) – подход, в) - отрыв от ковра; г) - подбив и прогиб.

Борец резко прижимает кушаком манекен к груди одновременно делает шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой, затем приставляет левую (правую) ногу, отталкиваясь двумя ногами и подбивая животом, прогибается назад и завершает бросок.

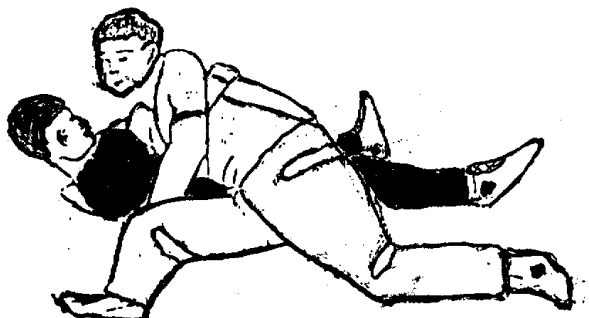
Упражнение 2



а) стойка на коленях



б) подбив животом



в) завершение

Рис. 20

И.п. - стойка на коленях. Атакующий, прижимает соперника к груди с помощью кушака. Подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника. Резко, разворачиваясь влево, завершает бросок на спину.

10.2. Основные приёмы борьбы «Көрәш»

Далее рассмотрим основные приемы национальной спортивной борьбы «Көрәш»

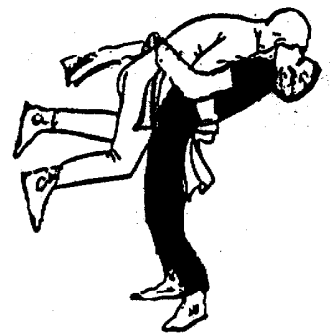
БРОСОК ПРОГИБОМ ЧЕРЕЗ ГРУДЬ



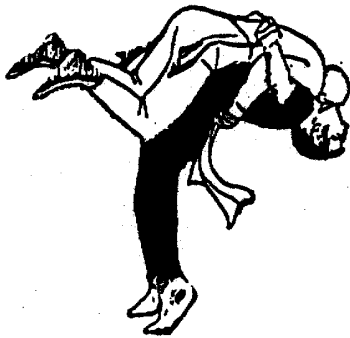
а)



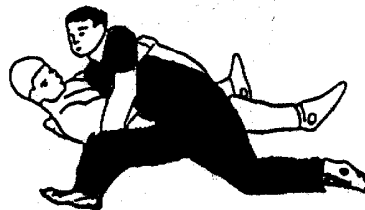
б)



в)



г)



д)

а) стойка
б) зашагивание
в) отрыв от ковра
г) прогиб назад
д.) завершение броска

Рис. 21

а) - стойка, б) - подход, в) - отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб;

д) - завершение броска

Борцы в стойке. Атакующий делает шаг согнутой в колене правой (левой) ногой между ног соперника, одновременно выводит его из

равновесия, резко притянув соперника кушаком к себе. Приставив левую (правую) ногу, одновременно прижимает соперника к груди (причем, стопы атакующего должны быть на уровне стоп атакованного). Отталкиваясь двумя ногами и подбивая противника животом, атакующий прогибается назад, увлекая за собой противника, резко поворачиваясь влево или вправо, завершает бросок.

БРОСОК С ЗАШАГИВАНИЕМ ЗА ЛЕВУЮ НОГУ

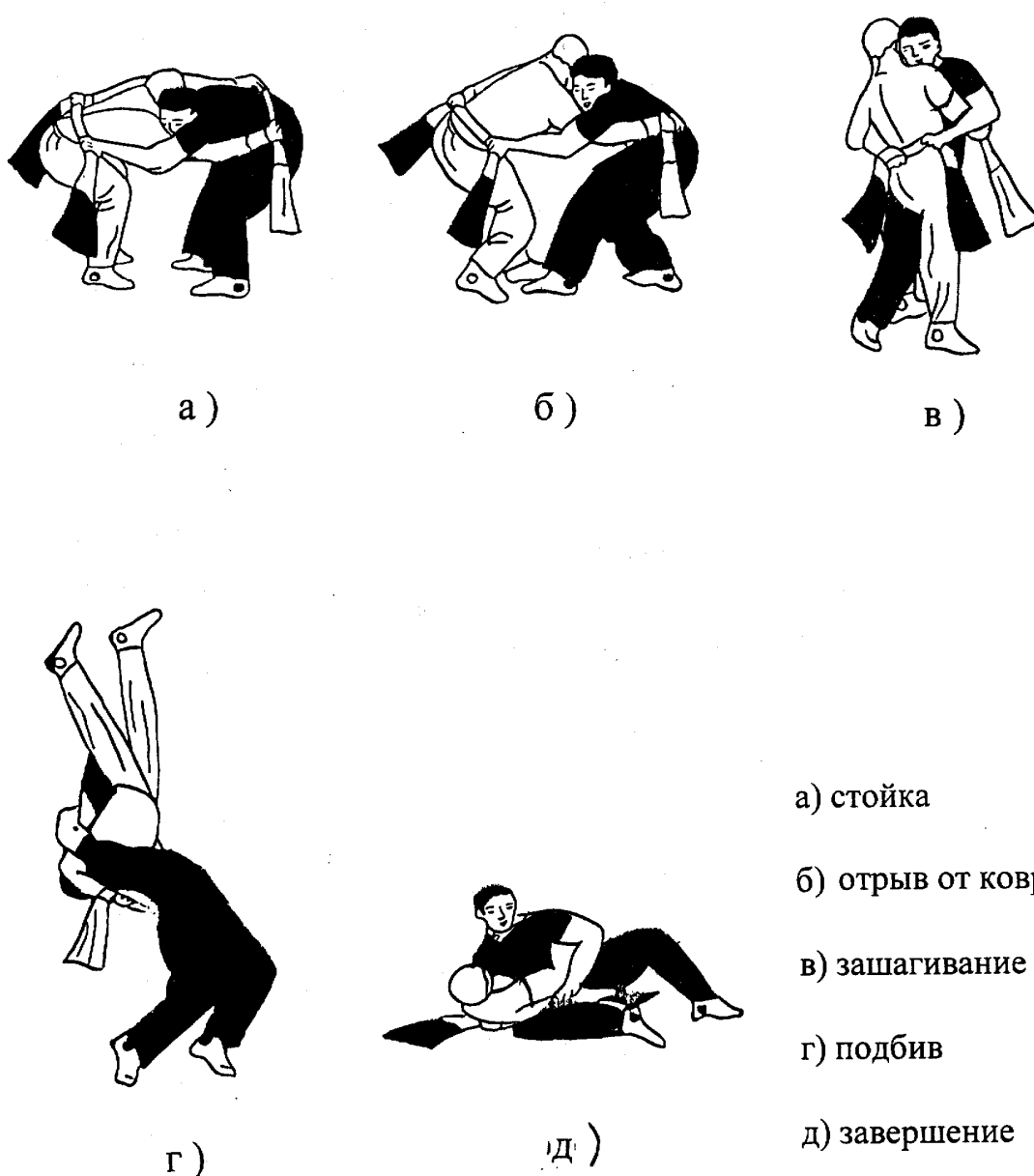


Рис. 22

а) - стойка, б) и в) - подход, зашагивание и отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб, д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий борец резко подбивая правым предплечьем, выводит соперника из равновесия и зашагивает согнутой в колене правой ногой за левую ногу соперника. С помощью кушака прижимает соперника к груди и подбивая противника животом за счет выпрямления ног, прогибаясь назад завершает бросок.

БРОСОК С ЗАШАГИВАНИЕМ ЗА ПРАВУЮ НОГУ

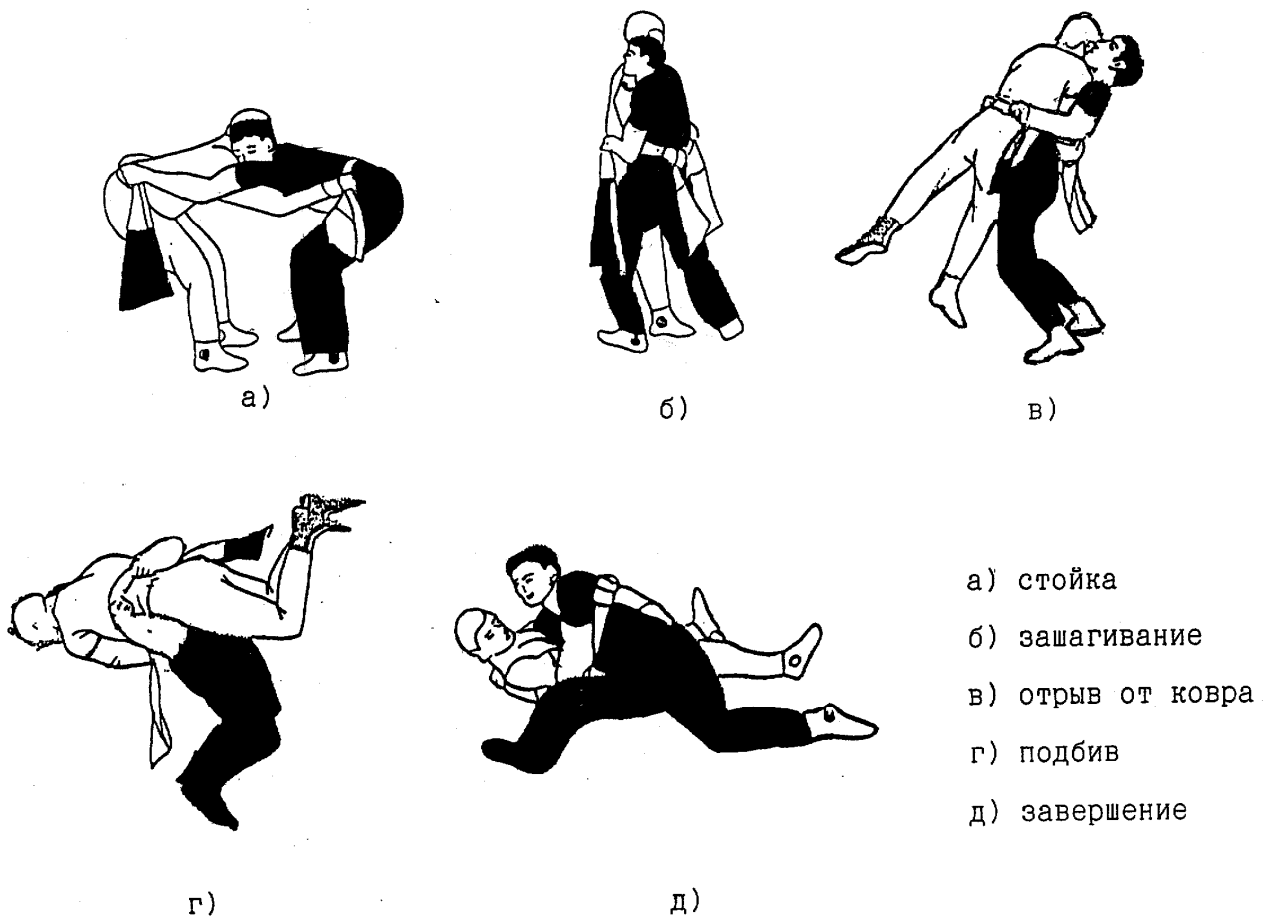


Рис.23

а) - стойка, б) - зашагивание, в) - отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб, д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий делает шаг правой ногой, одновременно прижимая правый локоть соперника к себе, выводит его из равновесия и зашагивает согнутой в колене левой ногой за правую ногу соперника. С помощью кушака прижимает его к груди и подбивая противника животом за счет выпрямления ног, прогибаясь назад, завершает бросок.

БРОСОК С ПОДСЕДОМ

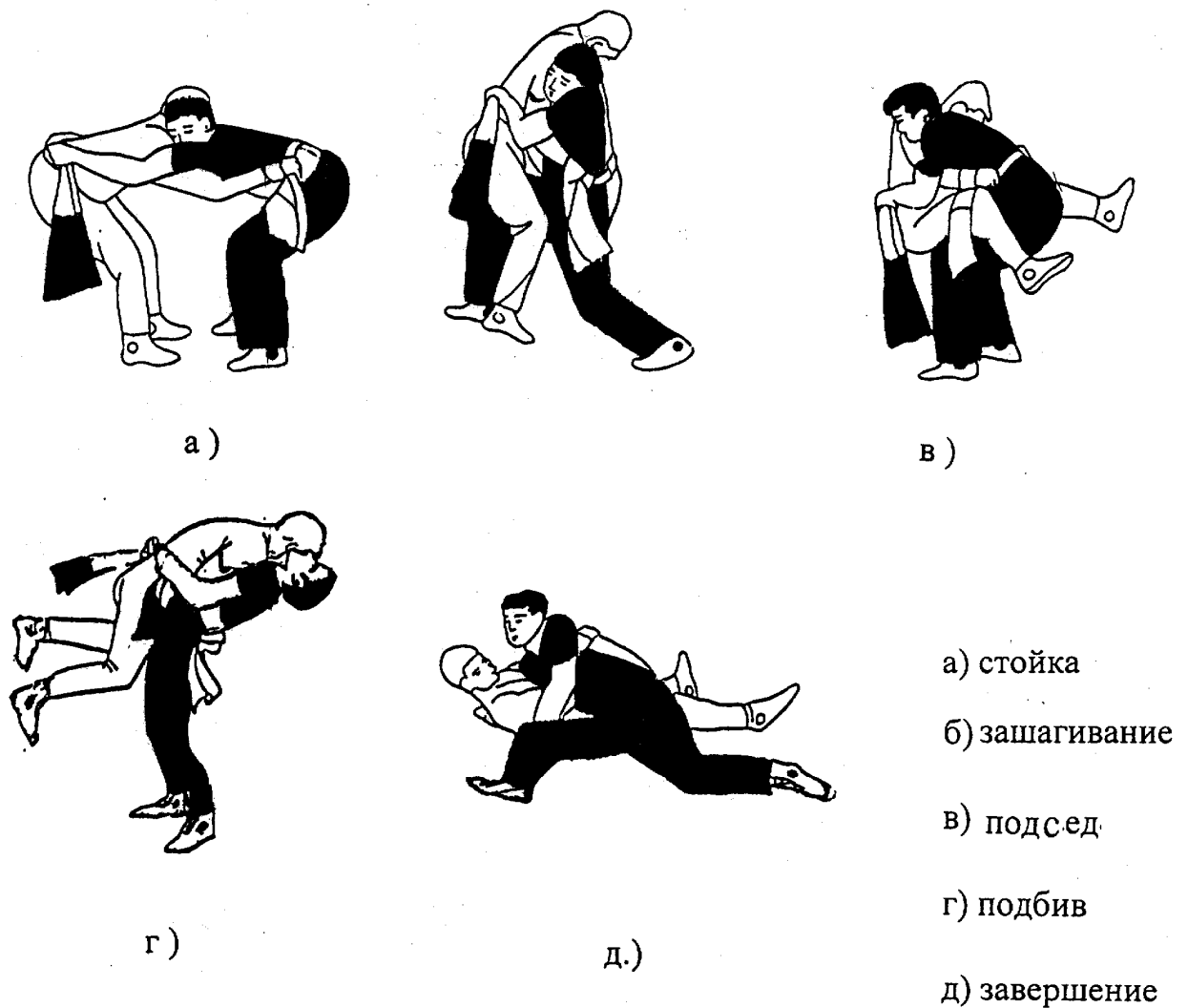


Рис. 24

а) - стойка, б) - подход, в) - подсед и отрыв от ковра, г) - подбив и прогиб,

д) - завершение

Борцы в стойке. Атакующий делает подход, выполняя «глубокий» шаг правой (левой) ногой между ног противника. Приставив левую (правую) ногу, одновременно зажимает кушак в области поясницы и резким толчком назад, выводит противника из равновесия и сажает на колени, тем самым делает подсад. Плотно прижав соперника к груди, резко отталкиваясь двумя ногами, прогибаясь назад и подбивая животом завершает бросок.

БРОСОК С ПОДСАДОМ

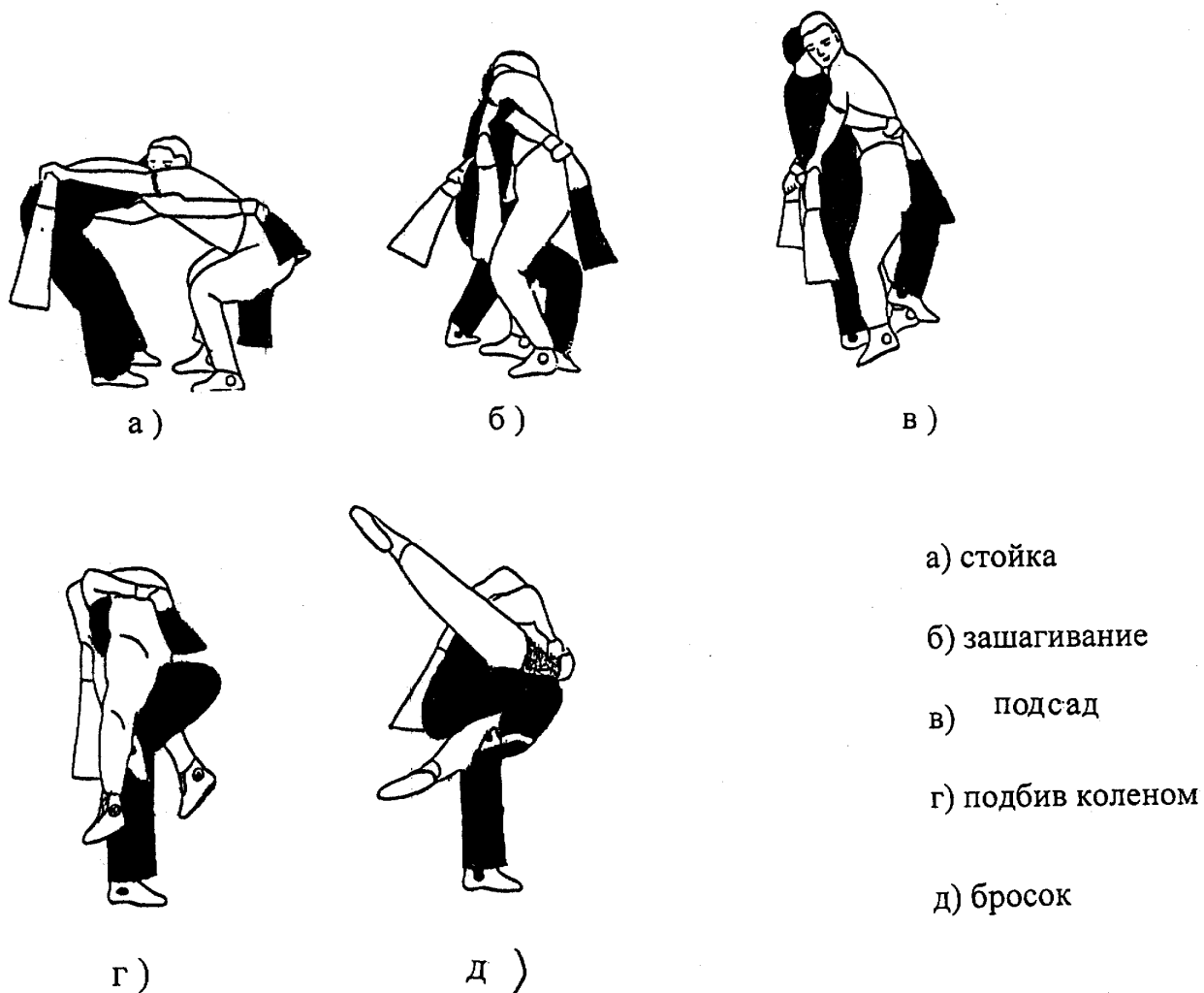


Рис. 25

а) – стойка, б) – подход, в) – подсад, г) – подбив коленом, д) – завершение броска

Борцы в стойке. Атакующий, рывком кушака, направляет соперника влево, затем резким движением кушака прижимает к себе, выводя его из равновесия. Одновременно делает шаг правой ногой между ног соперника и резко подсаживает его на правое колено, а затем развернув соперника в воздухе, завершает бросок.

БРОСОК С ВЫВОДОМ ЗА СПИНУ

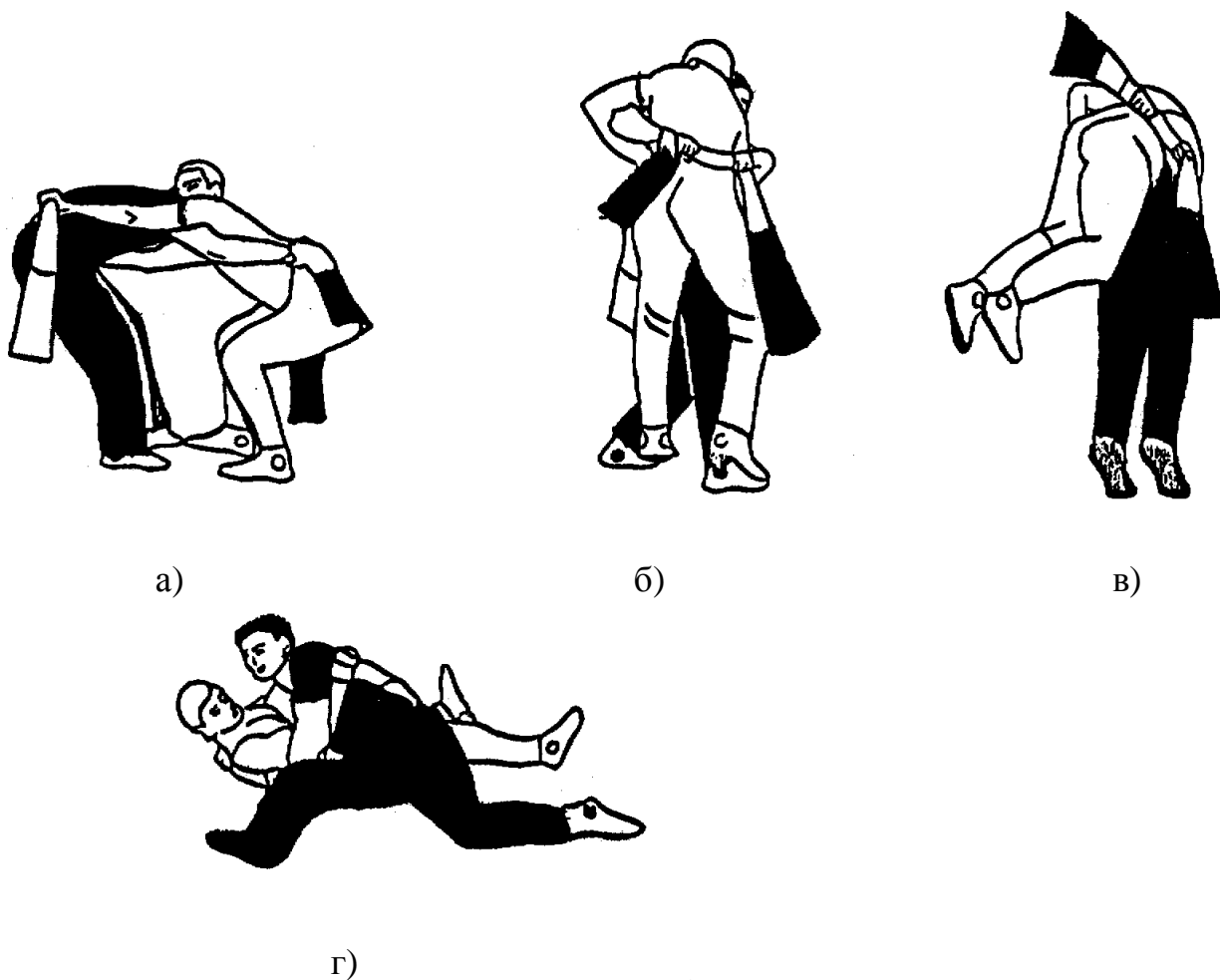
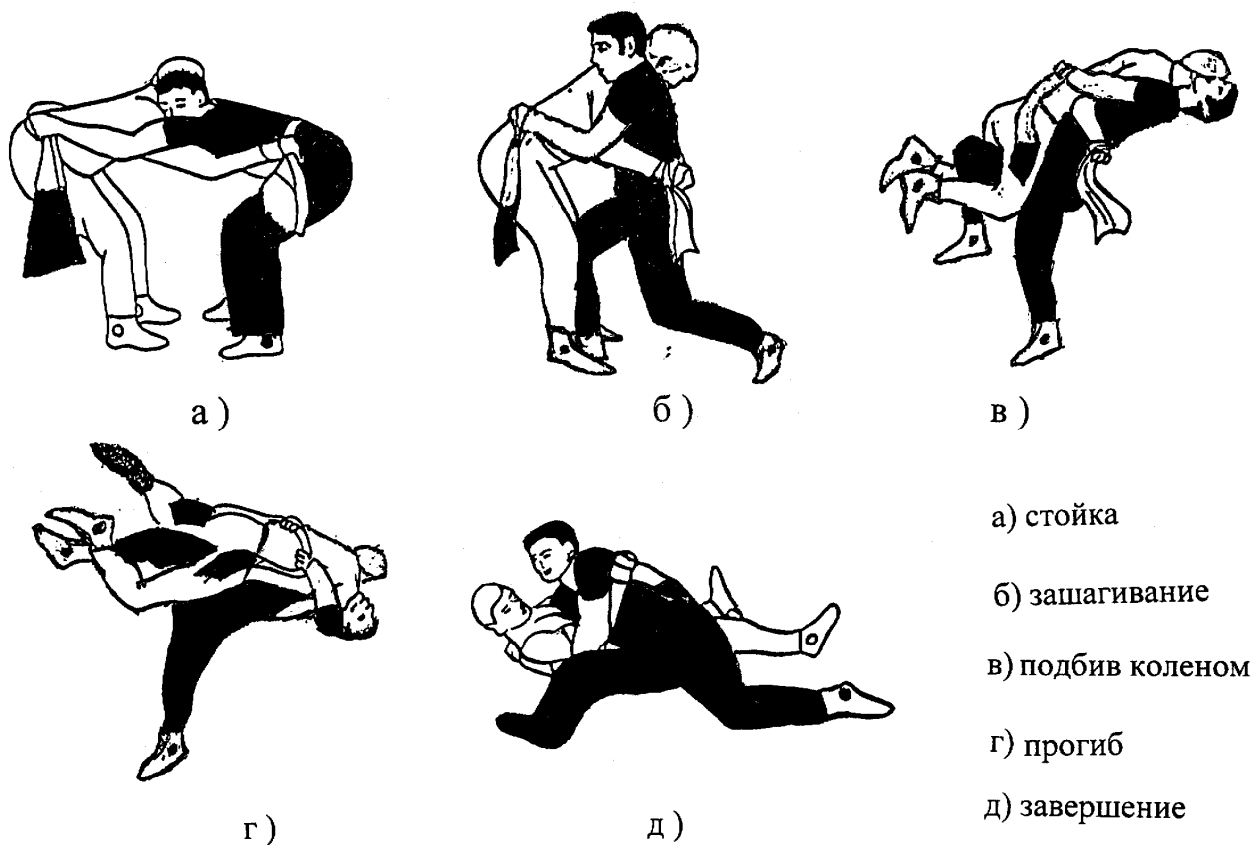


Рис. 26

а) – стойка, б) - подход и отрыв от ковра, в) - подбив бедром,
г) - завершение броска

Борцы в стойке. Атакующий, рывком кушака, направляет соперника влево, выводя его из равновесия. Одновременно развернув туловище влево, отрывает соперника от ковра и подбивает бедром, завершает бросок.

БРОСОК ПРОГИБОМ С ПОДБИВОМ КОЛЕНОМ



- а) стойка
- б) зашагивание
- в) подбив коленом
- г) прогиб
- д) завершение

Рис. 27

а) - стойка, б) – подход, в) – подбив коленом, г) - подбив и прогиб,
 д) – завершение броска

Борцы в стойке. Атакующий борец делает шаг вперед и одновременно подтягивает кушаком соперника к себе, прижимаясь грудью к нему. Подбивая левым (правым) коленом в правое (левое) бедро соперника, прогибом назад завершает бросок.

11. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем.
 - 1.1. Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.
 - 1.2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание кистей рук, движение локтевых, плечевых и лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, повороты, вращение, отведение, приведение). Одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание разгибание рук в упоре лежа и стоя.
 - 1.3. Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинистыми движениями); круговые движения туловищем.
 - 1.4. Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, с опорой о стену, сидя, лежа на спине.) Приседания, прыжки на двух и на одной ноге, выпады, пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде.
2. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой маховые и круговые движения руками; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перенос ног через палку, подбрасывания палки.
 - 2.1. Упражнения со скакалкой: выполнение различных упражнений, используя скакалку вместо гимнастической палки; прыжки на одной ноге, на двух, с ноги на ногу, в полуприседе, в приседе, с поворотами, вращая скакалку назад и вперед. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.
 - 2.2. Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения лежа, сидя и стоя (на месте и в движении); удары по мячу, отскочившему от стенки; метание в цель и на дальность.

- 2.3. Упражнения с набивными мячами: (вес от 1 до 3 кг.) движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая мяч внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Сгибание и разгибание рук с мячом, поджимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотами кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, из-за головы, снизу, через голову, между ног на дальность. Броски мяча одной и двумя руками.
- 2.4. Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирями.
- 2.5. Упражнения со штангой: штанга на плечах: поворот вправо, влево, присед, полуприсед; подъем на носках.
3. Акробатика: кувырки вперед - назад, кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, веревка, партнер и т.д.); кувырок в сторону, кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.
4. Упражнения на гимнастических снарядах: на канате и шесте, брусьях, лазание с помощью и без помощи ног на канат; на бревне: ходьба, прыжки и т.д.; на перекладине и кольцах: подтягивания, повороты, размахивания, повороты, соскок и др.
5. Подвижные игры: с элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой предметов, с переноской груза, с прыжками и т. д..
- 5.1. "Петушиный бой" - стоя лицом друг к другу на одной ноге, захватив рукой другую ногу. Передвигаясь в таком положении, толчком груди или плечом заставить соперника изменить положение.
- 5.2. "Бой всадников" - посадить партнера себе на шею и обхватить его ноги

руками. Верхний держится одной рукой за плечо, другая рука свободна. Соревнуются они с другой - такой же парой. Задача: стащить или столкнуть "всадника".

5.3. "Кто - кого?" Стать лицом друг к другу, ноги одна за другой, на одной линии, руки перед грудью ладонями вперед. Толчками ладонями в ладони соперника (в сочетании обманными движениями) заставить его сойти с места. Для усложнения этот поединок можно проводить на гимнастической скамейке.

6. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, а также занятия плаванием, лыжным спортом, греблей и др. видами спорта.

12. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения:

- перетягивание кушака двумя (или одной) руками, стоя друг напротив друга на расстоянии равной длине кушака;

- перетягивание кушака из положения сед (ноги врозь), лицом друг другу, упираясь ступнями;

- перетягивание кушака одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;

- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

- выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу;

- борьба за захват предмета, прикрепленного сзади партнера;

- "бой петухов", "бой всадников" и т. д.

Приводим упражнение для укрепления мышц шеи. Исходное положение – лечь на спину руками упирется в ковёр возле головы (ладонями вниз, пальцы направлены к ногам), ноги ставить на ширине плеч, прогибаясь

принять положение «мост» (рис. 25). В таком положении выполняют движения вперёд – назад, повторить 10 – 16 раз.

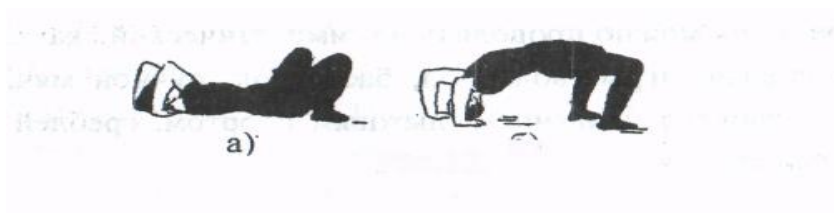


Рис. 28

Как известно во время поединков опорно–двигательный аппарат борца, особенно позвоночник переносит большие физические нагрузки. Поэтому мышцы спины должны быть сильными и крепкими. Ниже приведём специальные упражнения для укрепления мышц спины.

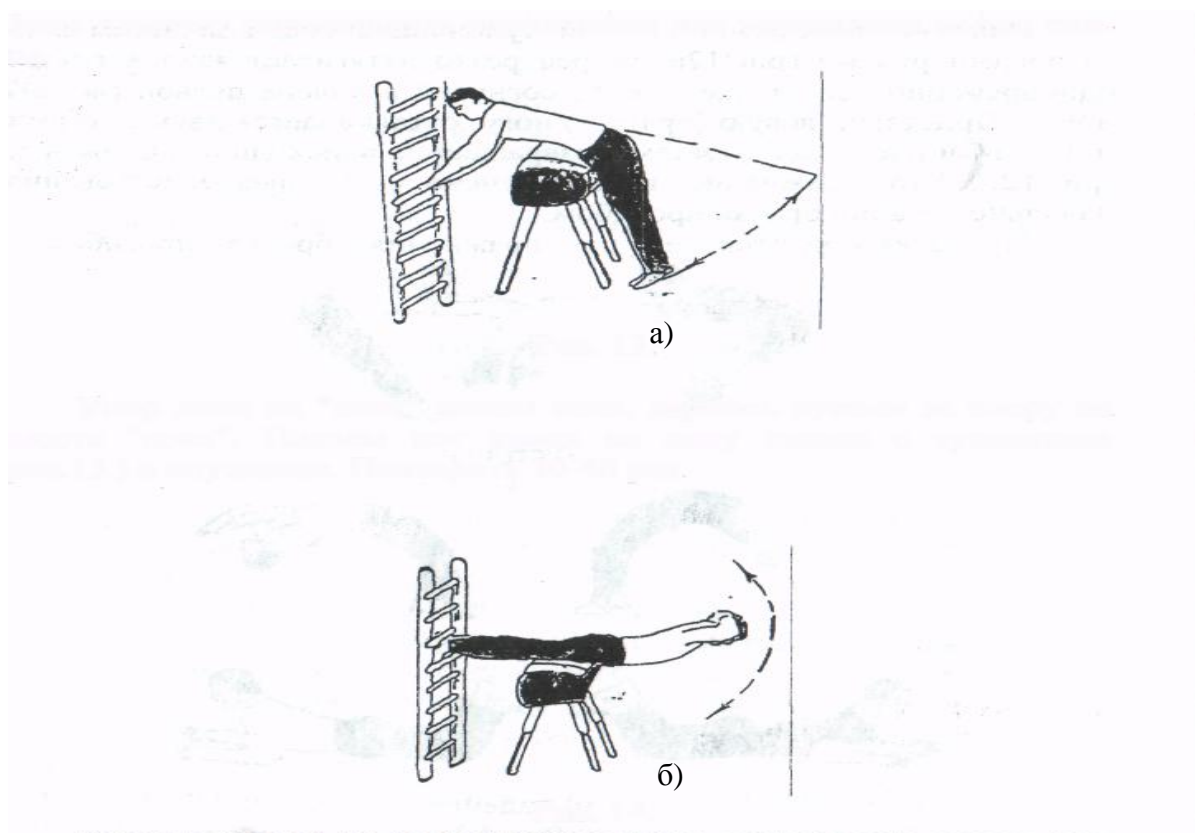


Рис. 29

а) Упор лёжа на «коне» лицом вниз, держась руками за опору на высоте «коня», подъём ног вверх на одну линию с туловищем (рис. 29 а). Повторить 30 – 40 раз.

б) Лёжа на «коне» на бёдрах лицом вниз, закрепляясь и упираясь ногами об упор на уровне «коня», руки за голову, выполняются движения туловищем вверх-вниз (рис. 29 б). Повторить 15 – 20 раз.

Приведём специальные упражнения с гирей и «колесом» для подготовки выполнения бросков прогибом.

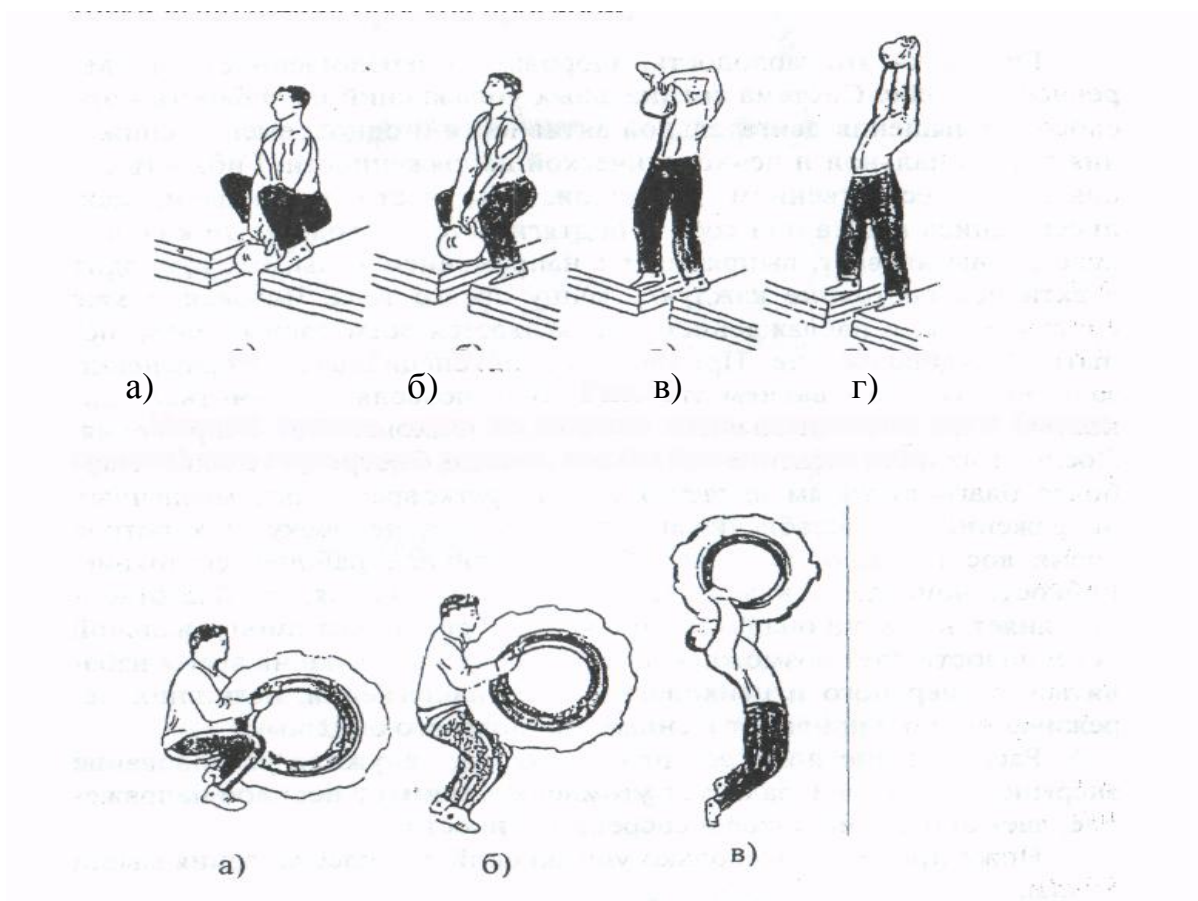


Рис. 30

Низкий присед, ноги на ширине плеч, выпрямляя ноги (спина прямая)

тяги гири вверх руками, как бы бросая через себя (15 – 20 раз).

Полуприсед (спина прямая) плотно прижать «колесо» к груди. Отталкиваясь ногами и одновременно подбивая животом, «колесо» перебросить через себя прогибаясь назад (10 – 15 раз).

13. РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Гибкость- это молодость, здоровье, раскрепощенность и уверенность в себе. Система специальных упражнений на гибкость это способ повышения двигательной активности и одновременно снижения эмоциональной и психологической напряженности. Гибкость основана на естественном движении. Мы часто наблюдаем, как проснувшись кошка или собака потягивается от головы до кончика хвоста - вытягивает, выпрямляет с напряжением лапы, т.е. приводит в активное состояние каждую мышцу своего тела. Так же и человек, проснувшись, с наслаждением потягивается всем своим телом, испытывая огромное удовольствие.

Суть этого явления исключительно важна. После выполнения специальных упражнений занятия с использованием этой методики позволяют научиться полностью снимать, как мышечное, так и эмоциональное напряжение. После этого расслабление наступает гораздо быстрее. Наиболее благоприятным является смена кратковременных мышечных напряжений с расслаблением, что позволяет человеку за короткое время восстановить и вновь обрести активное рабочее состояние. Гибкость приводит к навыку глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональное состояние. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность спортсмену не только на время избавиться от нервного и психологического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома.

Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Ниже приведём несколько упражнений для расслабления мышц спины:

1-е упражнение



Рис.31

И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Выполнение: поднять прямые ноги вверх и достать носками ковер (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 15-20 раз.

2-е упражнение

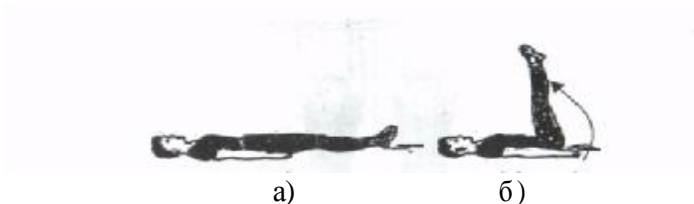


Рис.32.

Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Медленно поднять прямые ноги до вертикального положения и выполнять маятниковые движения вправо и влево, не отрывая лопатки от ковра. Повторить 10-16 раз в каждую сторону.

3-е упражнение



Рис.33

И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Приподнять туловище и прямые ноги вверх (сделать прямой угол), руки в стороны или достать носки (пауза)- выдох. Вернуться в и.п.(вдох). Повторить 10-20 раз.

4-е упражнение

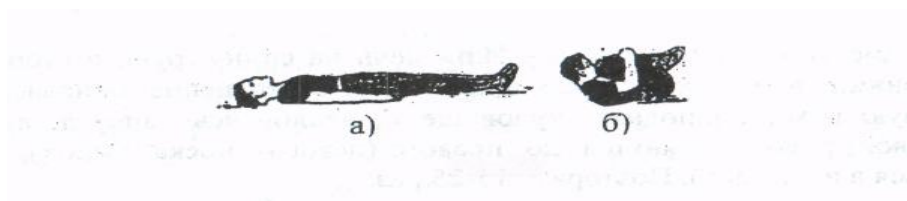


Рис. 34

И.п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Согнуть ноги и поднять колени к груди, обхватив их руками, голову приподнять (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 10-20 раз.

5-е упражнение

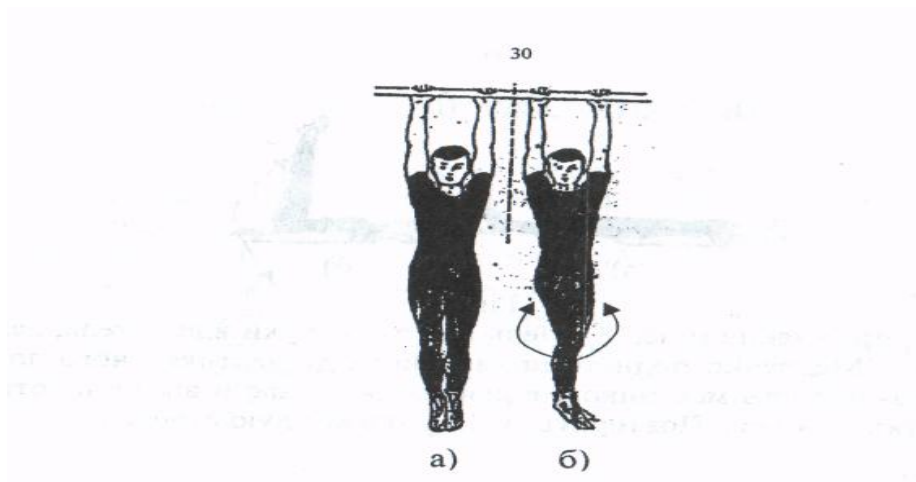


Рис.35.

Вис хватом сверху на перекладине или шведской стенке. Выполнение: вис на прямых руках с поворотом туловища вправо или влево. Время выполнения не более 30 сек. Интервал между подходами 1 мин. 5 – 6 подходов.

6-е упражнение

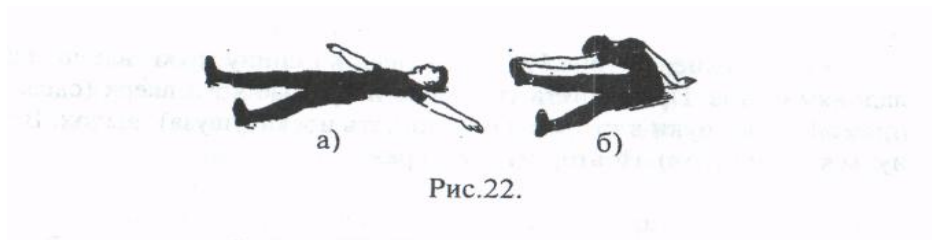


Рис.22.

Рис. 36

И.п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз, ноги врозь шире плеч. Опираясь на правую (левую) руку, приподнять туловище и наклоняясь вперед левой (правой) рукой дотянуться до правого (левого) носка, выдох. Вернуться в исходное положение, вдох. Повторить 15 – 20 раз.

7-е упражнение

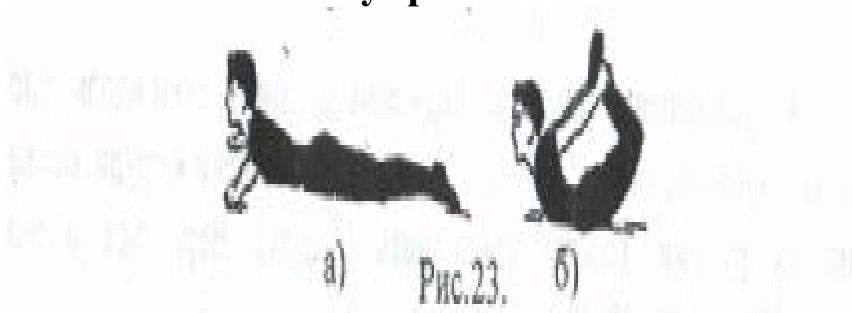


Рис. 37

И.п. – лечь на ковёр лицом вниз, руки в стороны ладонями вниз, согнуть обе ноги в коленных суставах и захватить стопы руками, затем вернуться в и.п. Повторить 15 – 20 раз.

8-е упражнение

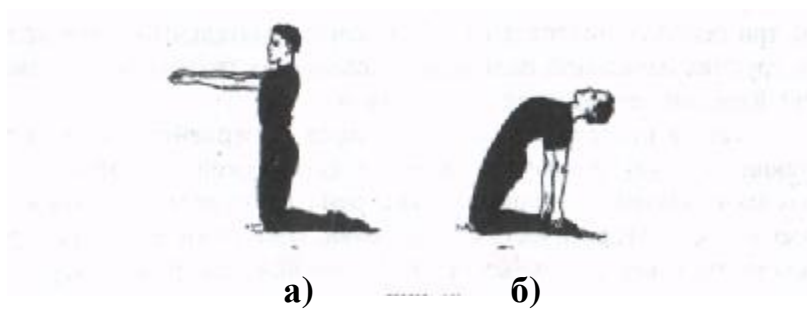


Рис. 38

И.п. – встать на колени, носки оттянуть, руки вперёд, прогнуться, вдох, отклониться назад так, чтобы руками можно было «ухватиться» за стопы (пятки) и несколько секунд находиться в этом положении, затем вернуться в и.п., выдох.

14. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Для успешного ведения учебно-тренировочного процесса необходимы программы по виду спорта, учебный план, годовые графики расчета учебных часов, индивидуальный план и конспект занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по теории ФК, анатомии, физиологии ФУ, биомеханике ФУ, гигиене ФУ, методике обучения и тренировки в необходимом объеме. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; судейская практика; выполнение контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовки и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для «новичков» должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники и тактики. У борцов разрядников осуществляется изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в соревнованиях, в соответствии с календарным планом. Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки деление на группы не производится). Каждый период имеет свои задачи.

Задачи подготовительного периода: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение тактики и техники, совершенствование моральных и волевых

качеств, теоретическая подготовка. Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп 3-4 месяца, для групп "спортивного совершенствования" и групп "высшего спортивного мастерства" 1,5-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение судейской практики. В периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающегося к предстоящим соревнованиям. В зависимости от количества крупных соревнований, соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки. Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп 6-7 месяцев, для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 7-9 месяцев.

Задачи переходного периода: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности. Занимающимся во время каникул, тренер - преподаватель должен дать индивидуальные задания по общей и специальной физической подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса в году для спортсменов 1 разряда и выше ведётся в зависимости от сроков основных крупных соревнований и осуществляется по индивидуальному плану тренировочных занятий спортсмена. При этом следует соблюдать необходимый объём продолжительности занятий в различных периодах учебно-тренировочного процесса.

15. Тематический план учебно-тренировочной работы

Этапы обучения	Период обучения	Минимальная наполняемость гр.	Объём учебно-тренировочной работы (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4 – 6
Начальной полготовки	1 год	15	6
	2 год	15	9
Учебно-тренировочный	1 год	15	10
	2 год	15	12
	3 год	15	14
	4 год	15	16
	5 год	15	18
Спортивного совершенствования	1 год	От 2-х человек и выше (2-я группа видов спорта – игровые не менее 8 человек)	20 – 24
	2 год		25 – 26
	3 год		27 – 28
Высшего спортивного мастерства	Весь период		29 – 32

Литература

1. **Абзалов Р.А.** Теория физической культуры. – Казань, 2002.
2. Сто уроков борьбы самбо. Под.ред. **Е.М.Чумакова**. – М.: ФиС, 1977.
3. **Смами Шиванада.** Йога и сила мысли. – СПб., 2000.
4. **Пирогов И.** Оздоровительное дыхание. – М.: РИПОКЛАССА, 2000.
5. **Чумаков Е.М.** Физическая подготовка борца. Учебное пособие. – М., 1996.
6. **Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г.** Национальная спортивная борьба «Көрэш». Методическое пособие. – Казань, 2003.
7. **Давлетшин В.Т.** Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца. Методическое пособие. – Казань, 2005.
8. **Ахмадиев М.Г., Кадиров М.К.** Татаро-башкирская спортивная борьба «Көрэш». Правила соревнований. – Казань, 2005.
9. **Ахмадиев М.Г.** Базовые приёмы татаро – башкирской спортивной борьбы. – Казань, 2000.
10. **Ахмадиев М.Г.** Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе. – Казань, 2000.
11. **Ахмадиев М.Г.** Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе // Сб. научно-метод. статей – Казань, 1999.

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы по национальной борьбе «Көрәш».

Виды подготовки	ГНП		УТГ					ГСС		
	1 г. обуч.	2 г. обуч.	1 г. обуч.	2 г. обуч.	3.г. обуч.	4 г. обуч.	5 г. обуч.	1 г. обуч.	2 г. обуч.	3 г. обуч.
1. Теория	9	12	14	16	18	20	22	42	50	72
2. ОФП.	96	110	114	130	150	170	190	192	200	210
3. СФП.	68	90	102	112	120	132	170	180	188	210
4. Изучение техники и тактики	130	240	274	348	406	480	516	701	756	903
5. Контрольные нормативы.	9	8	6	6	6	6	8	12	26	28
6. Участие на соревнованиях	Согласно годовому календарному плану									
7. Инструкторская и судейская категория		8	10	12	8	24	30	12	28	33
Всего часов	312	468	520	624	728	832	936	1144	1248	1456

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(ГНП – 1 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	1	2			1		1				9
2. ОФП.	9	8	8	5	6	6	6	8	10	8	16	6	96
3. СФП.	5	5	5	7	7	8	7	6	5	5	4	4	68
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	7	13	14	15	14	13	14	14	10	7	5	4	130
5. Инструкторская и судейская практика													
6. Переводные и контрольные испытания	4									5			9
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	27	28	28	29	27	27	28	28	26	25	25	14	312

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(ГПП – 2 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	1	2	1	2	1	1	2	1		1			12
2. ОФП.	13	12	7	7	5	9	5	7	9	10	16	10	110
3. СФП.	8	8	10	8	6	6	7	6	7	8	10	6	90
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	16	20	24	24	26	24	26	26	24	14	10	6	240
5. Инструкторская и судейская практика				2	2		2	2					8
6. Переводные и выпускные испытания	2									6			8
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	40	42	42	43	40	40	42	42	40	39	36	22	468

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(УТГ – 1 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1		14
2. ОФП.	15	12	9	8	7	9	5	10	8	12	17		114
3. СФП.	10	8	10	9	8	6	7	9	6	10	12	7	102
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	18	22	24	21	26	24	26	30	19	14	13	37	274
5. Инструкторская и судейская практика				2	2		2	2		2			10
6. Контрольные нормативы	2								2	2			6
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	76	76	78	78	74	72	76	76	70	66	66	24	520

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(УТГ – 2 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1			16
2. ОФП.	14	12	10	8	8	8	6	10	12	12	20	10	130
3. СФП.	10	10	12	12	10	10	10	8	6	6	12	6	112
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	28	31	31	33	35	33	39	35	33	24	18	8	348
5. Инструкторская и судейская практика		1	1	2	2	1	2	2		1			12
6. Переводные и выпускные испытания										6			6
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	76	76	78	78	74	72	76	76	70	66	66	24	624

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(УТГ – 3 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	48
2. ОФП.	14	12	14	13	14	12	14	12	13	12	11	10	150
3. СФП.	10	10	12	11	12	10	12	10	8	8	9	8	120
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	34	36	35	39	35	36	37	34	39	36	35	10	406
5. Инструкторская и судейская практика			1	2	1	1	1	1		1			8
6. Переводные и выпускные испытания	2	1								2	1		6
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
8. Восстановительные мероприятия		4						6		4	6		20
Всего часов	62	66	64	66	64	60	66	64	66	63	63	29	728

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы

(УТГ - 4 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1			20
2. ОФП.	18	14	12	12	12	12	12	14	16	16	20	12	170
3. СФП.	10	12	14	14	12	12	14	10	10	12	8	4	132
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	43	48	46	47	46	43	45	39	39	32	38	8	480
5. Инструкторская и судейская практика			3	3	3	3	3	3	3	2			24
6. Переводные и выпускные испытания	3									3			6
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	76	76	78	78	74	72	76	76	70	66	66	24	832

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(УТГ– 5 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1			22
2. ОФП.	22	16	16	14	14	14	14	12	14	18	22	14	190
3. СФП.	13	18	18	17	18	14	14	16	13	12	13	4	170
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	516
5. Переводные и контрольные испытания										6	2		8
6. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
7. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	4	4	6	4	2	4				30
Всего часов	82	81	82	81	81	80	77	76	75	80	80	61	936

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(ГСС – 1 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	42
2. ОФП.	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3. СФП.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	55	55	61	61	61	58	62	60	56	54	62	61	701
5. Инструкторская и судейская практика			2	2	2		2	2		2			12
6. Переводные и выпускные испытания	4	4							4				12
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	95	96	95	96	96	93	96	95	96	95	96	95	1144

Примерный тематический план учебно-тренировочной работы
(ГСС – 3 г. обучения)

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теория	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2. ОФП.	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	210
3. СФП.	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	17	210
4. Изучение техники и тактики. Тренировка.	75	76	75	76	75	76	75	76	75	76	75	76	903
5. Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	28
6. Переводные и выпускные испытания	9	8							8	8			33
7. Соревнования	Согласно годовому календарному плану												
Всего часов	127	127	119	118	119	119	118	118	128	126	118	119	1456

Прошнурованные и скрепленные
печатью листов

Директор МАОУ ДОД ДЮСШ №2

В. В. Харисов

20 19 г.

№ 1

История
Средняя школа № 1
Средняя школа № 1
Средняя школа № 1

