

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОРОДСКОГО
ХОЗЯЙСТВА

В.М. Клочко, С.В. Поветкин

**Психолого-педагогические средства и
методы предсоревновательной подготовки спортсменов**

Методические указания

(к выполнению практических и самостоятельных занятий по дисциплинам

«Физическое воспитание», «Физическая культура»,

«Управление профессиональной работоспособностью»

для студентов всех специальностей Академии)

Психолого-педагогические средства и методы предостязательной подготовки спортсменов Методические указания к выполнению практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей Академии)/ Сост.: Ключко В.М., Поветкин С.В. - Харьков: ХНАМГ, 2009. - 64 с.

Составители: Заслуженный тренер Украины, проф. В.М. Ключко,
тренер 1-ой категории, преподаватель С.В. Поветкин

Рецензенты: докт. философских наук, проф. В.В. Будко
докт. пед. наук, проф. М.К. Подберезовский

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта
протокол № 6 от 21.01.2009 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стор.
Вступление.....	4
1. Психическое состояние спортсмена - главный фактор условий реализации спортивного мастерства.....	6
2. Общие и специфические факторы психофизического состояния спортсменов перед соревнованиями.....	7
3. Механизмы и сроки возникновения сдвигов психофизического состояния спортсменов перед соревнованиями.....	7
4. Методы диагностики и контроля психического здоровья спортсменов.....	9
5. Психолого-педагогические методы управления предстоятельными состояниями спортсменов.....	10
6. Методы и средства оптимизации предстоятельных психофизических состояний спортсменов.....	13
6.1. Практические рекомендации.....	16
7. Техничко-тактические действия спортсменов-единоборцев.....	19
8. Спорт начинающих. Проблемы планирования тренировок и методы обучения начинающих борцов.....	28
9. Моделирование динамических ситуаций.....	35
10. Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов средствами спортивных единоборств.....	39
10.1. Специальные упражнения борца.....	41
10.2. Основные захваты и освобождение от них.....	45
10.3. Основные упражнения для развития гибкости.....	48
11. Краткий словарь определений основных понятий в борьбе	53
12. Выводы.....	62
13. Список литературы.....	63

«Физическое совершенство человека - это не подарок природы, а следствие целеустремленного формирования его.»

Н.Г. Чернишевский

ВСТУПЛЕНИЕ

Особенности современного спорта такие, что для достижения значительных результатов необходимы напряжения, что приближаются к крайним границам человеческих возможностей. Возрастают требования к физической нагрузке, к более узкой специализации в спорте. Существенно увеличились тренировочные и состязательные нагрузки единоборцев. И не только у опытных спортсменов, на этапе спортивного усовершенствования, но и у новичков, то есть на этапе начальной подготовки. Так, ученики спортивных школ-интернатов и специализированных спортивных классов уже тренируются, как правило, не реже двух раз в день. Однако значительная часть единоборцев (50%) в соревнованиях выступает ниже своих возможностей. Здесь следует признать, что кроме устаревших рекомендаций и программ по изучению и усовершенствованию техники и тактики для единоборцев, для организации учебного процесса специалистами ничего не предлагается. Путь последующей интенсификации и увеличения объема тренировочных нагрузок для повышения результатов сегодня достаточно сомнительный. Распространенная в практике единоборцев мысль о том, что чем больше тренироваться, тем лучше, является ошибочной [1]. Бесконечное увеличение объема нагрузок может привести не к повышению функциональных возможностей организма, а к его истощению. Кроме того, избыточные психофизические нагрузки на начальном этапе в значительной мере определяют потерю многих талантливых спортсменов на пути к этапу высших достижений [2].

Предлагаем методику оптимизации предсостязательных психофизических состояний спортсменов, которая позволяет сберечь необходимый запас нервно-психических сил к началу соревнований. Как подтвердила практика спортивной состязательной деятельности, такая методика создает благоприятную атмосферу для эффективной индифферентной самомобилизации спортсменов перед столкновениями и реализации физического и технико-тактического мастерства в соревнованиях. Кроме того, детальные методические разработки психофизической подготовке дают возможность рекомендовать приведенную методику как новый подход к формированию здорового образа жизни студентов. Занятия становятся теперь престижными и даже модными среди молодежи как мужского, так и женского пола. Ограниченность объема методических указаний не позволяет изучить теорию разработки и материалы, связанные обоснованием аутентичности предлагаемых психолого-педагогических средств и методов. Этот пробел был заполнен ссылками на работы, где отмеченные вопросы освещены более обстоятельно. Методические указания предназначены для тренеров-преподавателей по Греко-римской, вольной борьбе и других видов

единоборств, аспирантов, студентов-спортсменов высоких разрядов и начинающих.

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как борьба, может привести к хаотическому формированию навыков и снижению разносторонности студента-спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства борца служит именно его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, которые отвечают особенностям данного вида спорта и обеспечивают достижение высоких результатов. Борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и разнообразной техникой движений. Техника борьбы имеет более чем полуторамиллионный арсенал основных приемов и их модификаций, которые выливаются в сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, увлечения, выведения из равновесия, страховки партера и само страховки).

Задания, которые вытекают из особенностей состязательной деятельности борцов, осложняются еще и тем, что наибольшее отставание начинающих борцов от ведущих борцов зависит именно от технической подготовки. Предусматривается уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки начинающих борцов осложняется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны без участия в соревнованиях. Происходит это потому, что этот пробел может компенсироваться на тренировках за счет высокого уровня физической подготовки и отсутствием психофизической ответственности за результат. Однако недостатки и пробелы в технике оказываются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах тренировок, тяжело, а иногда невозможно наверстать. Следовательно, с одной стороны, сформированный неправильно навык мешает созданию нового, правильного двигательного действия (негативный перенос навыка), а с другой стороны, время тренировок, удобное для формирования ловкости (сензитивный период), который является основой техники борца, упущен. Такое положение налагает большую ответственность на техническую подготовку начинающих спортсменов.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства борца является высокое качество начального обучения технике Греко-римской, вольной борьбы, борьбы самбо и дзюдо, но когда есть упущение в технике, то необходимо в корне переобучаться.

Современная спортивная борьба требует от спортсмена стабильного уровня стойкости двигательных навыков, при котором он был бы способен достаточно эффективно выполнить приемы в конце столкновения. Необходимость акцентирования внимания на этом вопросе не случайна. Она подтверждается многими примерами спортивных соревнований.

1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Достижение высокого результата на соревнованиях, которые являются главным мотивом самоутверждающей, честолюбивой деятельности спортсменов, зависит в первую очередь от совершенства специальных технологических операций борца, его действий и степени их реализации в экстремальных условиях соревнований. Экстремальность соревнований определяется, в первую очередь, их исключительностью в системе спортивной деятельности. Ведь спортсмен готовится к ним месяцами, а часто и годами. Состязательную атмосферу и внешнее окружение, особенно детерминантным факторов «чужого поля», не может заменить никакая тренировка. Соревнование - это квинтэссенция всей спортивной деятельности. В них были представлены факторы внешнего окружения, социально-психологические и индивидуально-психологические моменты. Условия соревнований и их окружения влияют на результативность состязательной деятельности спортсменов, изменение их психического, физического и технологического состояния, неадекватные сдвиги которого ведут к снижению качественной стороны умственных, волевых, физических и технико-тактических действий. У спортсменов нарушаются точность и скорость восприятия и оценка ситуации, увеличивается время содержательного принятия, обработки и самопринятия тактического и технического решения, нарушается временная структура приема информации, увеличивается время реакции и выполнения отдельных фаз приемов. В итоге снижается эффективность приема (комбинации) или его отнюдь не удастся выполнить [3]. Таким образом, психическое состояние является одним из важных факторов, что детерминируют реализацию физического и технико-тактического мастерства, а в окончательном итоге результативность выступления спортсмена в соревнованиях. Глубокое влияние на состязательное состояние спортсмена имеет непосредственный предсостязательный психофизический состояние, только он позволяет спортсменам сберечь необходимый запас нервно-психических, физических, технологических и тактико-технических сил к началу соревнований.

2. ОБЩИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Кроме общеизвестных ситуативных (внешних) факторов, что влияют на спортсмена в обстановке ответственных соревнований (характер, масштаб и место проведения, состав участников, силы противников, организованность, сплоченность и дисциплина в спортивном коллективе, публичность выступления и поведение зрителей, присутствие (или отсутствие) своего тренера, состояние тренера и спортсмена, обусловленная тренером целевая установка и характер взаимодействия со спортсменом, неожиданно возникающие препятствия, неопределенность конечного результата и др.), характер и уровень состояния спортсменов перед соревнованиями определяется присутствием специфических «внешних факторов». К ним, в частности, относятся процедура взвешивания, связанная с первым контактом с соперниками и судьями; объявление результатов жеребьевки, которые содержат информацию о противниках на первый круг соревнований, и первое столкновение, которое отличается наивысшим психическим напряжением борцов [4].

3. МЕХАНИЗМЫ И СРОКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СДВИГОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Анализ состязательной практики показывает, что контроль за психическим состоянием спортсмена и регуляция (оптимизация) его тренером начинаются обычно после жеребьевки или перед столкновением, то есть в непосредственно предстартовой ситуации. В то же время результаты опроса ведущих тренеров страны и наши исследования показали, что первое волнение и существенные сдвиги в состоянии, связанные с будущими соревнованиями, в большинстве единоборцев начинаются намного раньше, уже с момента включения в команду, то есть с момента актуализации состязательного мотива¹. Это связано с тем, что спортсмен в целом и в деталях на основе «опережающего отбивания» [4] предусматривает предстоятельную деятельность и

¹ Состояние психической напряженности имеет место и к определенному моменту, но он обусловлен стремлением спортсмена попасть в команду и неопределённостью этой возможности.

возможные результаты участия в ней, не находясь еще в реальной обстановке соревнований, реагирует на символы будущей состязательной деятельности. Причем сила прогнозируемой неприятной эмоции часто намного превышает силу реальной состязательной [4], с момента сообщения спортсмену о включении его в команду (в единоборствах это происходит за 10-15 дней до начала соревнований), определение целевой установки и постановка заданий перед ним относительно участия в будущем соревновании. С этого момента актуализируется психическое состояние спортсмена, что проявляется в сдвигах показателей разных психических и физиологических процессов и функций его поведения. Наступает качественно новое состояние, которое начинается с этого момента. Это состояние целесообразно называть предсостязательным. Продолжается такое состояние к тому моменту, когда спортсмену становятся известными результаты жеребьевки, которые конкретизируют ему соперников. Полученная в результате жеребьевки информация позволяет предварительно определить операции и действия, продумать тактико-технические технологии ведения поединка. Поведение и деятельность борца после объявления результатов жеребьевки получают четкую направленность - он начинает непосредственную подготовку к единоборству с конкретным соперником. Состояние спортсмена в этот период качественно отличается от предсостязательного, обусловленный он не мыслями о будущем соревновании и его символами, а реальными факторами и условиями будущего поединка, а также предыдущим предсостязательным состоянием.

После ситуации сообщения о включении в команду, момент объявления результатов жеребьевки является следующей динамической ситуацией перед соревнованием, которая вызывает значительное психическое напряжение спортсмена, связанное с разрешением неопределенности: называется конкретный противник на первое столкновение, как мы уже отмечали, является особенным фактором в атмосфере всего соревнования. Состояние, испытываемое спортсменом с момента объявления результатов жеребьевки к выходу на старт, именуется предстартовым.

Таким образом, предсостязательные состояния обусловлены началом целенаправленности на соревнование в целом, а предстартовые - на конкретный поединок с конкретным соперником. Предсостязательное состояние

заканчивается моментом объявления результатов жеребьевки, предстартовое - началом поединка.

С момента актуализации психического состояния спортсмена на соревнование, то есть с момента сообщения ему о включении в команду, психическое состояние спортсмена требует особенного индивидуального тренерско-педагогического контроля и корректировки, поскольку психическая напряженность в период ожидания участия в ответственной деятельности, которой для спортсмена есть участие в соревнованиях, имеет свойство куммуникабельности (накопление) и может дорого обойтись спортсмену - привести к увеличению периода «вегетативной мобилизации» далеко за биоэнергетически полезными границами. Такое положение приводит к затратам нервно-психической и физической энергии задолго до начала состязательной борьбы. В результате кумулятивного напряжения в процессе ранней мобилизации, к моменту старта создается неблагоприятный фон, на котором предстартовая активация приводит сначала к биоэнергетическому перевозбуждению, а затем, раньше или позже (для каждого индивидуума в свое время), к биопсихологическому торможению, которое выражается в апатии, безразличии, сниженной активации спортсмена.

4. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Для диагностики психического состояния единоборцев используют побочные методы оценки главных подсистем организма, которые реагируют на ситуационное психофизическое состояние спортсмена: пульсометрия, психогальванометрия (электрическое сопротивление конкретных зон кожи), треморография и треморометрия, динамометрия и тесты дифференцированной самооценки психофизического состояния [5]. Объективным критерием индивидуальных особенностей единоборцев, свойств нервной системы, в частности, показатель силы нервной системы, по методике В.Д. Небилицина, есть так называемый «градиент силы» [6]. А первым признаком психофизической стабильности спортсмена является частота и стабильность пульса и систолического и диастолического давления на правой и левой конечностях.

5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕДСОСТЯЗАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

За результатами исследования почти 100 борцов ХНАМГ оказалось, что 45,4% (подавляющее большинство) из них относятся к среднему типу нервной системы, относительно слабых типов было 35,9%, спортсмены с сильной нервной системой составили 18,7%. Исследование 2005-2007 р.р. показали, что у единоборцев, дифференцированных по уровню нервной системы, изменения состояния на этапе непосредственной подготовки к участию в соревнованиях происходят неодинаково. Это обстоятельство требует строгого индивидуального подхода к подбору средств и методов управления спортсменом. В этой связи умения управления психическим состоянием своих учеников является самым важным профессиональным качеством тренера-преподавателя, а способность к саморегуляции состояния - существенным компонентом спортивного мастерства единоборца. Вернее, комплексы управления психофизическим состоянием студентов-спортсменов можно назвать психолого-педагогическими, потому что они основаны на психологических закономерностях природы предсостязательного психического состояния индивидуума. В наших экспериментах использования предлагаемых средств позволило повысить техническую активность и эффективность технико-тактических действий у единоборцев с сильной нервной системой почти вдвое. У неустойчивых борцов, которые считались эмоциональными, со слабой нервной системой техническая активность и эффективность технико-тактических действий повысились слабо, на 8-10%. В существующей практике соревнований контроль за психофизическим состоянием спортсмена, осуществляется, как правило, визуально, а оптимизация психофизического состояния проводится посредством бесед-установок, убеждений, педагогического настроения, психической «накачкой» перед соревнованием и т.д. Определение и оценка тренерами индивидуальных особенностей борцов у практике соревнований в подавляющем большинстве ведутся эмпирически на основе достаточно аморфных критериев. Только отдельные специалисты используют для этого «жизненные проявления» свойств нервной системы и разные диагностические опросники. В регуляции состояния студента-спортсмена индивидуальный подход основан, как правило, на опыте и

интуиции тренеров-преподавателей. Поэтому, применяемые методы и средства далеко не всегда дают желаемые результаты, а часто неумело применяемые средства профилактики вербального характера (разного рода беседы, собрания с моральями и «накачкой» и т.п.) становятся основной причиной избыточного психического напряжения спортсменов перед соревнованием.

Нами разработаны и были апробированы педагогические комплексы управления психофизическими состояниями, которые обеспечивают достижение спортсменом поставленной в соревнованиях цели.

Педагогический комплекс управления психофизическим состоянием борцов перед соревнованиями (с момента включения в команду к жеребьевке) соединяет в себе следующие три метода:

- 1) варьирование уровнем и содержанием стратегии и целей соревнований;
- 2) отвлечение от мыслей, связанных с результатами будущих соревнований;
- 3) повышение уверенности в своих силах.

Основные средства реализации первого метода:

- временное снижение уровня стратегии и целей соревнований;
- перестройка содержания стратегии и целей соревнований, сближения мотивов, стратегии и целей соревнований;
- убеждение спортсмена в том, что данные соревнования имеют для него основную роль и т.д.;
- постановка перед спортсменом конкретных, реально достигаемых заданий технико-тактического характера.

Средства и методы отвлечения:

- идеомоторная тренировка;
- наглядные средства обучения ТСО (технические средства обучения);
- привлечение в деятельность, не связанную с соревнованиями;
- повышение тренировочной нагрузки;
- теоретические занятия.

Средства метода повышения уверенности:

- позитивная оценка способностей и подготовленности единоборца;
- акцентирование внимания спортсмена на наиболее сильных сторонах его способностей, подготовленности и рекомендации с их реализацией во всех видах единоборств;

- завышение оценки результатов контрольных тренировок и отдельных поединков;
- создание облегченных условий в тренировочных и контрольных столкновениях путем постановки специальных заданий в спарринге с партнером;
- «организация» успеха в других видах деятельности;
- идеомоторная и модельная подготовка к преодолению тяжелых состязательных ситуаций.

Для более эффективного использования отмеченных средств их необходимо, наряду с традиционными, включать в план подготовительного к соревнованиям сбора, а реализацию осуществлять в процессе учебно-тренировочных и теоретических занятий, индивидуальных бесед со спортсменами, о личной гигиене, а также путем организации бесед, межличностных отношений.

6. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСОСТЯЗАТЕЛЬНОГО ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Оптимизация предстартового состояния (от момента получения информации представляет результаты жеребьевки к выходу на поединок) осуществляется посредством двух методов - варьирование уровнем и содержанием целей и повышения уверенности в своих силах.

Основные средства первого метода:

- постановка конкретных, реально достигаемых заданий технического и тактического характера;
- перевод мотивации из результативной стороны на процессуальную (на рабочее состояние партнера).

Неадекватность предстартового состояния у борцов с относительно сильной нервной системой может проявляться в сниженной активации, самоуспокоенности. Оптимизация этого состояния достигается следующими средствами метода варьирования уровнем и содержанием цели:

- повышение субъективных трудностей цели путем завышения оценки мастерства противника;

- установка на обязательное достижение чистой победы или победы с явным преимуществом.

Повышение уверенности перед стартом реализуется следующими средствами:

- акцентирование внимания спортсмена на наиболее сильных сторонах его мастерства и готовности;
- планирование наиболее оптимального способа ведения столкновения с конкретным противником и «запасных вариантов» при возможных изменениях обстановки;
- подчеркивание тренером уверенности в успехе спортсмена;
- тщательное выполнение разминки.

Снятие лишней уверенности перед стартом, самоуспокоенности у борцов с сильной нервной системой достигается средствами оптимизации состояния, связанными со следующими действиями:

- акцентирование внимания спортсменов на сильных сторонах соперника (действительных или вероятных);
- выражение тренером сомнения в достижении спортсменом цели.

Реализация отмеченных средств осуществляется главным образом путем планирования тренером действий борца в процессе настройки его перед началом разминки, а также опосредствовано через межличностные контакты (сообщение информации о противнике и др.).

Индивидуализация управления психическим состоянием спортсменов перед соревнованиями направлена на профилактику эмоциональной напряженности в предсоревновательном периоде и после объявления результатов жеребьевки у борцов со средним и низким уровнем силы нервной системы. Специальные средства профилактики напряженности для борцов с сильной нервной системой не нужны, а перед стартом даже вредные.

Относительно психотерапии управления психическим состоянием спортсменов - это совокупность приемов управления психическим состоянием спортсмена и «лечения спортивных болезней» психологическими средствами. Применение психотерапии в большом спорте несколько ограничено, в первую очередь, через несовместимость занятий спортом и психическими болезнями. Иногда в спортивной практике возникают психические расстройства подобные

неврозам, которые снижают уровень спортивной деятельности. Однако, понятие «спортивная психотерапия» в этом случае рассматривается как увеличение, предоставляя ему немного специализированное спортивное содержание. В спортивную психотерапию включаются методы предупреждения и устранения психических проявлений, которые мешают спортивной подготовке или снижают спортивные результаты. Психологическое обеспечение в спорте также характеризуется взаимным проникновением психотерапии и психопедагогики. Психотерапия и психопедагогика могут и должны быть применены в спорте. Выбор метода зависит от задания, которое нужно решить. В спортивной работе относительно часто встречаются ситуации, при которых может быть применена психотерапия. Областью применения психотерапии являются разные виды признаков вялости спортсмена, психических реактивных состояний, вызванных трудностями на тренировках и нервным напряжением на больших соревнованиях. Кроме того, психотерапия применяется, когда необходимо устранить психические явления негативного характера, которые появляются в тяжелых ситуациях и могут приобрести постоянный характер. Особенности применения психотерапии еще не были решены до конца. Упор делается на применении разных форм психопедагогики, осуществление психотерапии воспитательными средствами, поэтому, что они имеют то преимущество, которое понятны тренерам и не требуют обязательного применения лабораторной техники. В первую очередь тренерам стоит использовать приемы, основанные на «курсе лечения доверием» (советы, разговоры, убеждения и принудительные задания, демонстрация). Они применяются тренерами и не вызывают у спортсменов никаких предубеждений.

Индивидуальная психотерапия применяется для влияния на спортсменов, которые подходят под принцип «случай-проблема». Речь идет о спортсменах, которые находятся в нормальном состоянии, но, через отдельные индивидуальные особенности некоторых психических качеств, не могут осуществить двигательный специфический акт во всю силу своих потенциальных возможностей. Задание психотерапевтов средств в том, чтобы помочь этим спортсменам успокоиться, расслабиться, укрепить веру в собственные силы, способствовать появлению уверенности в себе и т.д.

Относительно групповой психотерапии. Возможно, наша мысль о том, что коллективные обсуждения, лекции и культурно-просветительская работа, проведенная со спортсменами, это групповая психотерапия, покажется претензионным. Однако вся эта работа является чрезвычайно благоприятным фоном для применения больше тонких индивидуальных психотерапевтических приемов, которые направлены обычно на тех спортсменов, которые не поддаются индивидуально-групповому влиянию. Мы получали высокие результаты при кратковременном применении групповой психотерапии перед соревнованиями после того, как была проведена предыдущая психологическая подготовка. Сеансы психотерапии перед соревнованиями помогают перебарывать состояние тревоги или подавленности, способствует появлению ясности мышления, ослаблению напряженности в движениях [8]. Групповая психотерапия, групповые настроения приводят к появлению феномена «привычки» команды в случае регулярного применения ее перед каждым соревнованием. Если в этих случаях было отмечено появление негативных эффектов у отдельных спортсменов, то необходимо применять только индивидуальную психотерапию. Для всей команды рекомендовано проводить сеансы психотерапии периодически. Одним из главных и существенных условий влияния на спортсменов является умение тренера-психотерапевта установить контакт с субъектом влияния. Индивидуальные задания спортсмену перед столкновениями складываются в формировании эмоциональной напряженности у спортсменов с относительно сильной нервной системой и операционной напряженности у «средних» и «слабых», которым уделяется особенное внимание. Специальная психологическая подготовка приобретает наибольшее значение в состязательный период. Недооценка психологической подготовки в это время может свести на нет месяцы и годы интенсивной подготовки целого коллектива. Об этом всегда должен помнить тренер. Психологическая подготовка единоборца глубоко индивидуальна. Весь процесс психологической готовности выступает как процесс формирования, в первую очередь коллективного сознания конкретной группы людей, объединенных в своей деятельности в команду и стремлениях общим и единственным для всех замыслом и целью, которая обусловлена мотивом высокого общественного значения. Именно в этих условиях чрезвычайно важно суметь выявить

индивидуальное своеобразие каждого члена команды - в этом установка успешного выступления команды в соревновании наивысшего нервного напряжения. Психологическая подготовка приема, действия, будучи обособленной частью психологической подготовки, может одновременно и в равной мере входить (дополнять) и общую и специальную психологическую подготовку.

6.1. Практические рекомендации

Владея механизмами возникновения сдвигов психического состояния перед участием спортсмена в ответственных соревнованиях и имея в своем распоряжении комплекс средств, можно практически осуществлять управление психофизическим состоянием спортсменов, начиная с момента объявления состава команды.

В первую очередь, каждому борцу должны быть определены задания в будущих соревнованиях и оптимальные средства подготовки к их успешному решению.

Необходимо провести теоретические занятия и проанализировать всевозможные трудности психологического и тактического характера, которые могут возникнуть в соревнованиях. Как метод подготовки к успешному преодолению трудностей, можно использовать планирование и идеомоторное игровое воссоздание действий спортсменов, но только из их личного разрешения. В процессе тренировок, состязательные трудности необходимо моделировать и совершенствовать реальные действия по их преодолению.

Для борцов со слабой нервной системой, на тренировочных занятиях, необходимо создавать облегченные условия путем подбора спаррингов и постановки им специальных заданий. Основное же внимание должно быть уделено укреплению процессуального мотива будущей состязательной деятельности.

Для предупреждения состояния пресыщения, самоуспокоенности и самоуверенности борцов с относительно сильной нервной системой необходимо, во-первых, провести с ними беседу и напомнить об ответственном отношении к тренировкам с акцентированием внимания на недостатках в подготовленности, которые могут значительно затруднить решение поставленных перед ними, заданий. Во-вторых, для «сильных единоборцев»

необходимо разнообразить процесс тренировки, а также повысить уровень интенсивности физической и психической нагрузки, используя для этого известные средства: борьбу с тяжелыми и «свежими» партнерами, осложнение условий решения тренировочных заданий, подбор спаррингов-партнеров из лиц, которые находятся с ними в конкурентных спортивных отношениях.

Во время досуга для всех борцов можно широко использовать такие средства, как привлечение в деятельность, не связанную с подготовкой к соревнованиям: выпуск стенгазет, политинформации, шефская работа в средней школе, показательные выступления, турниры по шашкам, шахматам, настольному теннису. При этом должны решаться задания организации успеха для «слабых борцов» в деятельности, не связанной с подготовкой к будущим соревнованиям. С одной стороны, это достигается путем привлечения борцов в те виды соревнований, в которых они могут достичь успеха самостоятельно, а иногда такой успех необходимо организовать искусственно.

Полезным для всех спортсменов может быть проведение встреч с известными борцами, интересными людьми, пересмотр телевизионных передач, кинофильмов, чтение и обсуждение литературы, посещение музеев и памятных мест. Другими словами - организация досуга должна быть направлена на «вытеснение» из сознания борцов мыслей о будущих соревнованиях.

В следующем микроцикле, который начинается за 9 дней и заканчивается за дни к началу соревнований, применяются аналогичные средства. Для «слабых психически спортсменов» акцент делается на укреплении процессуального мотива и повышении уверенности через организацию успеха в любимых упражнениях. Для всех борцов в этом микроцикле необходимо провести теоретическое занятие и показать причины и механизмы возникновения и развития предстартового состояния, влияние его на деятельность. Очень важно убедить спортсменов в том, что позитивным признаком готовности к столкновению является сильное предстартовое нервное нарушение, что именно высокая активность мобилизует важные системы организма и способствует максимальной реализации их возможностей в поединке. Необходимо показать, что эволюционно увеличь целесообразным есть избыточная мобилизация энергетических ресурсов нервного аппарата эмоций и организма в целом (мобилизация с «запасом»), чем экономия этих

ресурсов, которая таит опасность не обеспечить надлежащей мерой будущие расходы организма спортсмена [7].

И, наконец, стоит обратить внимание спортсменов на необходимость расслабляться сразу же после столкновения, отвлекаться от мыслей о ее результате с целью повышения эффективности восстановительных процессов.

Накануне рекомендуем для спортсменов провести легкое тренировочное занятие, направленное на совершенствование индивидуального комплекса технических и тактических действий. Вечером хорошо сделать прогулку или посмотреть фильм.

После объявления результатов жеребьевки каждому борцу должно быть поставленное конкретное задание на первый поединок, спланированные средства его реализации и было проведено идеомоторное «проигрывание» поединка. Поскольку, увеличение эффективной деятельности спортсменов с сильной нервной системой способствует высокий уровень эмоциональной возбудимости, то для них задание может заключаться в обязательном достижении чистой победы или победы с явным преимуществом за счет инициативного, острого атакующего стиля ведения поединка. Единоборцам со средней нервной системой также нужно давать установку на достижение победы. Это задание должно быть реальным и отвечать уровню их мастерства и подготовленности, ранга соревнований. Однако «средних борцов» не следует ограничивать ни в выборе средств, ни в какости победы. Перед единоборцами со слабой нервной системой задание должно складываться в процессе выявления их собственных возможностей, индивидуальной подготовленности во встречах с неизвестными и сильными противниками. Конкретное задание для каждого борца из группы «слабых» должно быть обусловлено индивидуальными особенностями его мастерства. Например, «обыграть на контрприемах», «накрутить темп поединка и провести любимый прием на первых минутах», «проверить совершенство комбинаций», «вынудить противника получить предупреждение за пассивность», «утомить соперника на первых минутах», ведя борьбу в «рваном темпе», а затем провести «любимый прием». Кроме основного задания, каждый борец должен иметь несколько запасных вариантов. Главное, что необходимо все время подчеркивать, это необходимость, в первую очередь, действий для проверки собственного

мастерства и возможностей, а во вторую - для разведки возможностей противника. Единоборцам, с относительно слабой нервной системой, не следует говорить о необходимости достижения победы дорогой ценой. Им нужно показать, что результат сам по себе не суть важно и в успешном результате поединка вы не сомневаетесь, но важно, чтоб при этом были успешно решены задания технического и тактического плана.

В заключение всем борцам нужно напомнить о необходимости тщательной разминки и мобилизации перед столкновениями.

7. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦИВ

Каждый спортсмен имеет элементарный набор технических и тактических действий. По нашему мнению, этот элементарный набор технико-тактических действий можно назвать базовым. В процессе обучения единоборствам необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовому относятся движения и действия, что составляют основу технической оснащенности борца. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия - это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль борьбы. На начальном этапе подготовки спортсмена главным заданием является формирование базовых движений.

Известно, что использование отдельных приемов в дзюдо, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются соединения или комбинации, которые состоят из базовых приемов.

В борьбе, на основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах, выделяют объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники имеет в виду минимальную совокупность технических действий, которые обеспечивают борцу решения тактических заданий,

относительно проведения поединка. Этот объем аналогичный элементарному набору технико-тактических действий, потому что позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, что спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей.

При исследовании состязательной деятельности, в большинстве случаев приводим только больше всего часто оцениваемые технико-тактические действия, которых недостаточно для полной характеристики схватки единоборцев. Среди работ, которые дают характеристики состязательной деятельности, обращают на себя внимание работы Ю.О. Моргунова (1984). Автор дает ряд рекомендаций по индивидуализации содержания технико-тактической подготовки дзюдоистов в зависимости от их морфологических показателей. Эти исследования и методики возможно внедрять в другие виды единоборств.

Рассмотрим мнение специалистов по вопросу определения показателей активности и результативности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. Специалисты приводят как наиболее результативный бросок в дзюдо - бросок через спину. Ранжирование по результативности других технико-тактических действий у специалистов отличается, но не принципиально. Так, из группы бросков руками по результативности броски ранжируются в такое средство бросок увлечением за бедро изнутри, подхватом за две ноги. Из группы бросков через бедро, результативным является бросок через бедро с увлечением. Среди бросков выделяют подхватывание под одну ногу (второй по результативности из всех бросков в дзюдо), потом захват изнутри, передняя подножка, подхват и подсекание изнутри. Из бросков с падением на спину наиболее оцениваемыми действиями в соревнованиях является бросок через голову и бросок через груди, а в группе бросков с падением на сторону - бросок с увлечением руки под плечо.

В борьбе в партере наиболее результативными являются содержания, которые, больше всего приносят оценок иппон (чистая победа). По данным

японских авторов наиболее результативными содержаниями в дзюдо является содержание со стороны головы, поперек, сбоку, верхом, сбоку с увлечением руки и головы (содержание приведенной порядку спада результативности). Данные, которые приведены в литературе, по результативности удушающих и болевых приемов, расходятся. По данным одних авторов больше результативными в дзюдо являются болевые приемы, а по другим - больше результативными есть удушающие приемы. По мнению японских специалистов, наиболее результативный удушающий прием - петля сзади, а из болевых - рычаг локтя (при увлечении руки ногами).

За результатами исследования Спартакиад ВНЗ г. Харькова по дзюдо отмечаем, что дзюдоисты высокой квалификации чаще всего в партере применяют удушающие приемы, потом содержания и, наконец, болевые приемы. При определении содержания технико-тактической подготовки, специалисты из спортивной борьбы отмечают необходимость установки связи между состязательной деятельностью и содержанием технико-тактической подготовки борцов. Эта связь была выражена в требованиях учета в учебных программах относительно результативности технико-тактических действий в состязательных поединках. При этом ряд специалистов рекомендует из первых занятий соблюдать пропорции между временем, что отводится на обучение и усовершенствованием приемов в зависимости от их применимости на соревнованиях. Эти специалисты считают, что на усовершенствование высокоэффективных приемов стоит расходовать больше времени, чем на те, которые редко используются в поединках. Таким образом, из наиболее результативных приемов, по мнению многих специалистов единоборств, должен формироваться индивидуальный комплекс технико-тактических действий спортсмена. В этом складывается решение одной из главных заданий учебно-тренировочного процесса в борьбе.

Однако, невзирая на принятый подход, к определению содержания обучения техники борьбы, существуют исключения, то есть приемы, которые редко встречаются в состязательных столкновениях, но необходимы для формирования базовой техники борьбы. До таких приемов относятся броски подворотом и выведения из равновесия.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий борьбы необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Освоение учебного материала становится реальным в случае доступности для тренующихся, именно поэтому доступность и является одним из самых важных факторов, который определяет последовательность изучения учебного материала. Обеспечить доступность в процессе психофизического воспитания, значит обеспечить требования таких трудностей, при которых создаются предпосылки для максимального движения вперед без вреда для здоровья спортсмена. С другой стороны, с точки зрения индивидуализации обучения, необходимо определить уровень трудностей материала такой, который должен быть не слишком низким, и в то же время, не слишком высоким, чтобы быть состоятельным по силам практического усвоения.

Основным подходом, по которому в борьбе рекомендуем строить последовательность изучения технико-тактических действий, есть соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к тяжелому». Наиболее рациональной последовательностью изучения техники является такая последовательность освоения приемов, при которых их изучение проходит по нарастающим психофизическим трудностям и координационной двигательной сложности.

Рядом с классическими принципами сознания и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, необходимо выделить еще два принципа; принцип следующей и перспективности. Техничко-тактическое вооружение единоборца должно отвечать индивидуальным особенностям борцов и прогностическому эталону будущих чемпионов со сроком вытекания 3-4 года. Необходимо пройти общий курс техники, маты были произведены навыки для широкого круга атакующих, защитных и контратакующих действий. Однозначной схемы для указания последовательности изучения приемов нет. Должен быть индивидуальный подход к формированию каждого индивидуума, хотя при этом должны применяться штатные тренерские подходы:

- изучение приемов по принципу «от простого к сложному»;
- изучение нескольких приемов борьбы в партере, а затем в стойке;

- обзорное изучение широкого круга типичных приемов из разных квалификационных групп;
- круговое изучение приемов по группам;
- изучение ограниченного числа «коронных приемов»;
- раннее изучение эффективной комбинационной техники.

Целесообразное изучение приемов по принципу «от простого к сложному», в первую очередь на основе широкого круга типичной техники. Затем, постепенно сужается технический диапазон, и акцентируются перспективные и удобные для каждого спортсмена свои любимые приемы. Для реализации такого подхода существуют два главных средства определения последовательности изучения приемов борьбы, и их комбинации:

1-й. Концентрическое (круговое) изучение, то есть последовательное изучение приемов из разных классификационных групп технических действий, при прохождении основных приемов из всех групп, возвращение к первобытной группе и изучению в этой же последовательности, но уже других приемов из этих групп (такое изучение рекомендуется проводить на общих учебных занятиях);

2-й. Линейное (последовательное) изучение, то есть освоение сначала главных приемов из первой группы, а затем все приемы из второй группы и т.д. (такое изучение проводится на семинарах и учебно-тренировочных собраниях к соревнованиям).

Применение концентрического метода предусматривает наличие классификации движений, в которой было определено число классификационных групп. Классификационные группы были систематизированы по педагогическим правилам, то есть сложность движений увеличивается от первой к последней группе, а внутри каждой группы - от первого к последнему движению. Такую классификацию систематики движений специалисты считают педагогически оправданную, потому что с ее помощью можно эффективно решить вопрос о выборе наиболее рациональной последовательности разучивания определенной системы движений. Однако строгое соблюдение этих дидактических правил не является всегда оптимальным, потому что в процессе обучения иногда бывают необходимыми

отклонения с учетом индивидуальных качеств спортсмена. И возможно применение метода «от сложного - к простому».

Вопрос о классификации тактических и технических психофизических действий, ее дидактической разработанности и педагогической оправданности, является центральным при применении концентрического метода. От того, насколько объективно разработана классификация техники, ее основные технические действия (приемы), зависит определение рациональной последовательности их изучения в процессе многолетней тренировки. А это, в свою очередь, обуславливает эффективность разработки следующих методических документов: систематизации основных технических действий, нормативов по технической подготовленности борцов, содержания учебных программ, пособий, специализированных кинофильмов и т.п.

Пример из истории классификации техники дзюдо, который имеет больше чем столетнюю давность. Основатель дзюдо Дзи-арю Канет подразделил технику борьбы на три раздела:

- 1) техника борьбы в стойке (броски руками, ногами, туловищем, броски с падением на спину, на сторону);
- 2) техника борьбы лежа (содержание, удушение и болевые приемы);
- 3) самозащита (средства атаки жизненно важных центров человека).

Эта классификация больше всего полно представлена в издании Кодокана. В дальнейшем, японский специалист Киеши Ковайши внес в раздел техники в положении стойки новую группу приемов (броски через плечи), оставив технику борьбы без изменений. Классификации японских авторов легли в основу большого количества учебных пособий по дзюдо, хотя сами японцы теперь считают необходимым радикально изменить устаревшие формы и методы обучения борцов дзюдо. Данное мнение японских специалистов стоит признать обоснованным, потому что правилами Международной федерации дзюдо разрешено применять более широкий курс технических действий в сравнении с теми, которые были представлены в существующих классификациях. Кроме того, рассмотренные классификации предусматривают, анализ лишь основных технических действий борьбы, оставляя без внимания самые важные элементы начальной техники борьбы, а также технико-тактические действия. Этот недостаток особенно чувствуем, если учесть, что

отмеченные классификации опубликованы в учебниках, учебных пособиях и других фундаментальных изданиях, а теперь введено положение о «иппон» - чистую победу при перекате через спину, в ситуации, когда атакующий борец не упал на колени.

Основные технические действия борьбы - это движение. Какие же движения в первую очередь должны быть освоены борцами? Ответ на этот вопрос был связан с ясным представлением об идеальном борце, который владеет широким перечнем приемов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы в стойке сводится к броску противника на спину, за отличное выполнение такого броска присуждается чистая победа. В старых классификациях специалистов и в больше поздних попытках систематизации приемов борьбы, в основе деления бросков на группы, положенная основная часть тела атакующего борца, что несет на себе главный вес работы при выполнении броска.

По правилам борьбы приемы оцениваются по следующим параметрам - точность, скорость и сила. Чем лучше эти характеристики, тем выше оцениваются приемы. При определении победителя, одна высшая оценка одного приема превышает сумму любого количества более низких оценок, полученных других технических действий, что проигрывают оценкам за проведение. Таким образом, наибольшее внимание уделяется качеству проведенного приема. Приемы, что получили высшие оценки в дзюдо - иппон - (чистая победа) и вазари (половина победы), в Японской терминологии зовутся «кимари-вадза» - ударные приемы, а оценки иппон и вазари - называются ударными оценками.

Проводя ударные приемы, борец добывает чистую победу или получает решающее преимущество. Не всегда победа достигается только за счет любимых приемов, но, как правило, посредством ударных приемов. Любимые и ударные приемы в борьбе определяют уровень технической (школы) и тактической (опыта использования технических действий на соревнованиях) подготовленности борцов. На примере анализа поединков Спартакиады ВНЗ г. Харькова 2005-2007 годов С.В. Поветкин выделил три группы ударных приемов, в которые включил три группы бросков:

а) проведены в основном руками;

б) проведены в основном бедром;

в) проведены в основном ногами.

Основы классификации техники бросков точно так же, как и терминологии, борьба унаследовала от нескольких древних народных школ единоборств вместе с самими приемами, которые составили ее скелет.

Таблица 1 - Ударные приемы на Спартакиадах ВНЗ г. Харькова за 2005-2007 р.р.

Название приемов	Всего	Спартакиады ВНЗ г. Харькова		
		в 2005 г.	в 2006 г.	в 2007 г.
1	2	3	4	5
Броски ногами				
Подхватывание	76	27	30	19
Подхват	40	12	30	8
Захват изнутри	61	13	20	28
Подсекание изнутри	39	8	16	15
Захват внешний	20	5	7	8
Переднее подсекание	11	1	9	1
Боковое подсекание	20	9	5	6
Заднее подсекание	5	2	2	1
Подсекание в колено	7	3	2	2
Захват одноименной ноги	3	1	1	1
Боковое подсекание	2	1	-	1
Подножка с падением	1	-	1	-
Броски руками				
Броски руками	6	3	2	1
Через спину	5	2	2	1
Передняя подножка	5	2	2	1
Через плечо	4	2	1	1
Выведение из равновесия	6	2	1	3
Броски ногами				
Передний подворот	7	2	1	4
Мельница	4	2	1	1
Броски с бедром				
Броски с бедром	10	3	2	5
Подхватывание бедром	19	7	7	5

Каждая классификация достаточно сложной системы техники борьбы всегда несколько условна. Свойственная архаичность и переплетения комбинаций никак не позволяют считать классификацию техники борьбы достаточно удобной и практической. Весь круг этих вопросов действительно представляется достаточно актуальным, а будущие совершенствования в этой области достаточно вероятными и желаемыми. С.В. Поветкиным сделана попытка анализа «ударных приемов борьбы», которые привели к победе в столкновениях на Спартакиадах ВНЗ г. Харькова из Греко-римской, вольной борьбы, борьбы самбо и дзюдо среди борцов мужского и женского пола. Результаты анализа были представлены в табл. № 1.

Примечание. С.В. Поветкин использовал анализ 351 столкновения 702 борцов с 12 сильнее ВНЗ г. Харькова. Если быть точным, следует отметить, что классификации в понимании С.В. Поветкина, это выделение определенной группы приемов или комбинаций, первое двигательное действие которых привело к победе на спартакиадах. ВНЗ (за призовые места I и III место по отдельным весовым категориям).

Технический арсенал борцов разделяем на две части: техника борьбы в стойке, под которой имеется в виду выполнение бросков, и техника борьбы лежа.

Техника проведения бросков в стойке разделяется на две группы в зависимости от того, остается ли атакующий борец на ногах, или для проведения броска тоже опускается на ковер или татами. В свою очередь, броски, после которых борец сам остается стоять, подразделяются на броски, что выполняются движением ног, движением рук и движением посредством бедер или плеч. Разноплановость техники перехода борьбы из стойки к борьбе лежа рассматривается как некачественное проведение приема стоя или преднамеренный перевод разными техническими действиями борьбы в партер.

8. СПОРТ НАЧИНАЮЩИХ. ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ

Снижение результатов при переходе борцов из возрастной категории юношей в категорию юниоров, а затем в категорию взрослых является общеизвестным фактом. Каждый тренер стремится к тому, чтобы сделать этот переход как можно более незаметным. Наши мысли на этот счет и рассказ о нашем опыте тренировки юниоров приведены ниже.

Первый момент. Все тренеры хлопочут об общем увеличении объема тренировки по времени, которое при переходе в категорию взрослых приближают к объему тренировочной нагрузки самых сильных борцов мира. В большинстве случаев наши юные спортсмены занимаются борьбой два раза в неделю. Но этого времени чрезвычайно мало. Нужно стремиться к тому, чтобы даже самые талантливые из них занимались по меньшей мере три раза в неделю и, кроме того, чаще использовали в воскресной тренировке циклическо-развивающие виды - бег на 2 км или плавание в среднем темпе на время до 30-40 минут.

Стоит избегать догматизма при решении вопроса о количестве часов, что уделяется для занятий. Нужный индивидуальный подход к каждому юному спортсмену или начинающему спортсмену. Некоторые спортсмены отдают предпочтение менее интенсивной тренировке, но большей длительности, другие - напротив. Тренер должен решать, что подходит его воспитанникам для более быстрого повышения их мастерства.

Второй момент. Особенное место в каждом периоде и этапе тренировочного плана юного борца занимают упражнения общего развития и специальные упражнения борца. Очень важное значение имеет правильное распределение упражнений общего развития и специальных упражнений борца в каждом периоде и этапе подготовки спортсмена. Тренировочный план должен иметь постоянную составляющую упражнений общего развития и специальных

упражнений борца с волнообразным уровнем нагрузок. Но в большинстве случаев тренеры планируют наибольший объем упражнений общего развития и специальных упражнений на подготовительный период. Это можно было бы объяснить, если бы юные спортсмены имели надлежащее общее физическое развитие, на основе которого шлифуется оптимальная спортивная форма. Но уже научными работниками и медиками доказано, что формирование и развитие организма человека идет у мужчин до 29-31, а у женщин до 28-30 лет. Этот факт подтверждает необходимость введения в планы тренировок постоянной составляющей упражнений общего развития и специальных упражнений борца с волнообразным уровнем нагрузок. Кроме того, для обеспечения здоровья спортсмена, после выхода из активного спорта, только эти две составляющие психофизического тренинга единоборцев ни в коем случае невозможно прекращать. И, как говорят врачи, выходить из занятий активным спортом необходимо столько по времени, сколько этим видом активно занимался.

Учитывая специфику борьбы, рекомендуем во всех периодах спортивной подготовки постоянную составляющую упражнений общего развития и специальных упражнений борца с волнообразным уровнем нагрузок, понятно, с учетом индивидуальных особенностей юных борцов.

Другим существенным моментом является расхождение в количестве времени, которое отводится на тренировку в отдельные периоды и этапы. Некоторые специалисты указывают на то, что уже во втором этапе подготовительного периода общий объем тренировки можно значительно уменьшить. Такое же положение в большей степени относится и к состязательному периоду. Объем тренировки по времени в разных периодах подготовки не одинаков. Часть специальной состязательной подготовки в процентном отношении в состязательном периоде может быть высока, а потому она не вызывает у спортсмена при этом состоянии усталости во время борьбы.

Третий момент. Правильное определение нагрузки для введения в спортивную форму максимально зависит от выяснения вопроса о дозировании нагрузки на этапе, который непосредственно предшествует подготовке к соревнованиям. На наш взгляд, для сохранения общего объема нагрузки нужно переходить на двукратные за сутки, специализированные тренировки с сохранением постоянной составляющей упражнений общего развития и специальных упражнений борца с меньшим по объему, но волнообразным уровнем нагрузок со спадом за воскресенье к соревнованиям. Утренние, с 10 до 12 часов, и вечерние, с 17 до 19 часов, тренировку нужно постоянно изменять по существу: один день утренняя борцовская тренировка, вечерняя тренировка - упражнения общего развития и специальные упражнения борца с волнообразным уровнем нагрузок; на следующий день суть тренировок изменяют на противоположное. Оптимальная нагрузка и объемы специальных упражнений состязательного характера, а также общий объем упражнений тренировочного характера определяются для каждого спортсмена по уровню подготовки под постоянным медико-педагогическим контролем. Активные перерывы в каждой тренировке необходимо немного в увеличить для приема спортсменами небольших объемов углеводных веществ: сладкий чай с медом и лимоном, легкие тосты, небольшие порции любимых соков. Ни в коем случае не есть бананов, сухофруктов или еды, содержащей протеин (мясо кур, мяса животных и т.п., которые долго переваривается в организме). Прием любимых углеводов с ароматным запахом и элементами медитации принуждают работать все шесть видов чувств человека и больше чем в три - четыре раза убыстрять психомоторную память организма спортсмена на пути усвоения тренировочного материала и убыстряют обновляющие процессы в организме, которые очень важны для состязательного периода. Ведь чем ближе борьба к финальному столкновению, тем меньше времени имеет спортсмен между столкновениями на возобновление - до 20 минут.

При подготовке непосредственно к соревнованиям необходимо создать условия тренировки, близкие к состязательным. Объем и интенсивность общей физической подготовки для развития силы в это время необходимо уменьшить, а больше внимания уделять развитию физической мощности и ускорениям реализации физической мощности.

Четвертый момент. Правильное применение нагрузки в недельном цикле, на этапах подготовительного, состязательного и переходного периодов, а также в годовом цикле - объективное условие спортивного совершенствования.

При решении этого четвертого момента составляющих спортивной тренировки, то есть определении правильного применения нагрузок, необходимо найти соответствующее их дежурство для каждого спортсмена индивидуально. Это очень важно для повышения мастерства юных спортсменов.

Составлять планы и календарь тренировочного процесса необходимо с учетом сроков тех соревнований, которые планируете овладеть, с последовательностью календаря соревнований и с учетом периодизации тренировок.

Если в годовом цикле, а также на этапах подготовительного и состязательного периодов распределение нагрузок зависит от календаря соревнований, то в переходном периоде календарь соревнований не влияет на распределение нагрузок. Следовательно, можно спланировать и реализовать увеличь четко процесс нагрузок. В первом недельном цикле сначала объем нагрузок постепенно увеличивается, а их интенсивность снижается. Потом объем нагрузок стабилизируется на определенном уровне, а их интенсивность начинает расти. В заключение переходного периода объем уменьшается, а интенсивность стабилизируется. Этот цикл заканчивается двухдневным активным отдыхом, тепловыми процедурами и массажем, с небольшим объемом и слабой интенсивностью тренировки.

Во втором недельном цикле основной составляющей является трехдневная тренировка с равномерным средним объемом нагрузок, при этом интенсивность растет из средней к высокой, а затем снижается к начальной. В следующие четыре дня недели проводится тренировка с небольшим объемом и слабой интенсивностью. Заканчивается недельный цикл обязательными тепловыми процедурами (парной) и общим массажем.

Таким образом, время отдыха перед соревнованиями характеризуется уменьшением объема тренировки и более длительным по времени снижением интенсивности занятий.

Пятый момент. Оптимальное применение методов тренировки, которые приближены к условиям соревнований. Под тренировкой, приближенной к условиям соревнований, имеется в виду такая тренировка, когда борцы встречаются друг с другом в нескольких за тренировку контрольных столкновениях по возможно упрощенной системе судейства. Такие спарринги состязательного характера помогают тренеру и спортсмену выявить главные оптимальные на это время возможности. Кроме того, посредством постоянной составляющей из упражнений общего развития и специальных упражнений борца с волнообразным уровнем нагрузок можно заложить основу и умело управлять общей подготовленностью спортсменов. Но состязательные навыки можно развивать только в соревнованиях и на состязательных тренировках, которые проходят в условиях максимально приближенных к соревнованиям. Только посредством комплексного креативного внедрения всех пяти указанных моментов производится автоматизм в выполнении приемов и волнообразно растет спортивное мастерство и здоровье спортсмена.

Формы структуры тренировок, приближенных к условиям соревнований:

- учебно-тренировочные столкновения;
- тренировочные столкновения;
- тренировочная схватка состязательного характера.

Под учебно-тренировочными столкновениями мы понимаем такие, которые проводятся в условиях, приближенных к соревнованиям. Задания в спарринге подбираются с учетом определенного плана тренера на столкновение. В задание плана может входить развитие тех или других качеств спортсмена, а также обучение его тактическому и стратегическому способу креативного мышления.

В спарринг-партнера выбирают борца, которому тренер поручает разные задания. Спарринг-партнеров и варианты заданий к каждому столкновению тренер меняет. Отметим, что задания на столкновение могут иметь и наступательный, и защитный характер. К ним можно отнести определенные положения противников, которые возникают в столкновении или ее части, и представляют важные, узловые моменты в проведении приемов. Партнеры изменяют свои задания как по степени сопротивления, так и по качеству реакции движений во время проведения основных технических действий.

Тренировочное столкновение представляет собой больше высокую степень тренировки, приближенной к условиям соревнований. Здесь основное ударение делается на начало столкновения. Но свобода действий у спортсмена, все еще сильно ограничена. Он получает специальные задания от тренера по проведению определенных технических, а также тактических приемов и т.п., причем его партнер также должен выполнять заданную ему программу. Создается определенная ситуация столкновения, которое отвечает поставленным заданием, решаемым техническими и тактическими средствами. Выбирает эти средства для решения заданий только сам борец, который выступает первым номером в тренировочном столкновении. Потом условия столкновения, время ее проведения и т.п. можно варьировать. Тренер может комментировать и останавливать столкновение, с комментарием вынуждает повторять необходимые ситуации. В тренировочное столкновение стоит включать приемы, которые уже применялись на занятиях. Борец сам решает, какие из этих технических действий он будет применять. Он самостоятельно

определяет ход ведения столкновения, выбирает тактику ведения поединка и т.п.. Тренер только в начале столкновения устанавливает основную линию поведения борца и соответственно заданию технические приемы. Момент, когда нужно провести тот или иной прием, выбирает сам спортсмен. Как и в учебно-тренировочных столкновениях, партнеры должны меняться по вазе и по степени подготовленности (причем только тренер должен давать партнерам определенные задания). Делать замечания спортсмену во время проведения технических приемов не рекомендуется, зато возможно подбодрить спортсмена короткими вызовами: «плечо, бедро, прогибание, подбил ...» и т.п.

Тренировки схватки состязательного характера можно проводить как неофициальное соревнование в течении тренировочного процесса.

Из приведенных элементов комплексной системы тренировок установлено, что рядом с формами тренировок, приближенных к условиям соревнований, рекомендуются также учебно-тренировочные и контрольные столкновения. Проведение состязательных или контрольных столкновений имеет чрезвычайно эффективный тренировочный характер. Поэтому их следует включать в тренировку под названием «тренировочная схватка состязательного характера». При проведении тренировочного столкновения состязательного характера тренер выступает только в роли советчика.

В педагогическом процессе тренировки мы рассматриваем соревнования (это может быть и чемпионат мира, Европы, чемпионат Украины и т.д.) и его результаты как цели общего плана годового тренировочного процесса. Всегда нужно ставить перед спортсменом только высокие цели. При этом спортсмена нужно ознакомить с короткими (годовой цикл тренировок), средними (три-четыре года) и стратегическими (пять-десять лет) циклами тренировочной подготовки и целями каждого годового срока спортивной психофизической подготовки. Все соревнования служат подготовкой к самому важному финалу соревнований годового цикла или являются проверкой состояния подготовленности борца и достигнутого им степени овладения спортивными навыками. Таким образом, спортивные соревнования входят в тренировочный

цикл в качестве наивысшей и в то же время последней ступени специальной состязательной подготовки, на которой борец совершенствуется и публично защищает по международным нормативам и правилам свою специальную спортивную и научно-педагогическую подготовленность.

Тренировочное столкновение состязательного характера применяют в официальных соревнованиях для подготовки к главным соревнованиям. Спортсмен должен доказывать, насколько ему удаются усвоенные им приемы. Заодно он должен добывать опыт участия в соревнованиях. Тренировочные столкновения состязательного характера проводятся при строгом соблюдении правил. Спортсмены и тренеры ведут себя так же, как во время проведения главных соревнований или финала соревнований.

Другое, не менее важен вопрос - это время применения и дозирования нагрузок в тренировках, приближенных к условиям соревнований, и в соревнованиях в разные периоды тренировок. Исследования в этой области мы еще не проводили. Весь наш авторский суммарный опыт ограничивается рассмотренными здесь проблемами и общественным стажем тренерско-педагогической работы, который с годами личной спортивной тренировки и тренерской работы составляет более 70. Мы считаем, что с учетом приведенных рекомендаций тренировки юных борцов будут вестись больше правильно, что приведет к повышению их спортивных результатов и сохранению здоровья.

9. МОДЕЛИРОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Анкетный опрос и педагогические наблюдения за студентами-спортсменами, позволяют сделать вывод о том, что в практике тренерской работы в спортивных единоборствах наметился серьезный разрыв между обучением техническому действию в простых условиях и совершенствованиям его в значительно больше сложных боевых условиях столкновения. Мы имеем в своем распоряжении достаточно полный теоретический, дидактический и методический материал, методики и средства обучения любому приему единоборца в упрощенных условиях. То же самое можно сказать и об

организации совершенствования ведения поединка в разного рода столкновениях единоборствах.

Но в среднем звене, что связывает эту цепь с теорией и практикой работы из усовершенствования техники спортивной борьбы, наблюдается серьезный недостаток. Действительно, нетрудно заметить, что если столкновение протекает без достаточного сопротивления противника, то атакующий фактически выполняет свои любимые технические действия, в большей или меньше степени, но в благоприятных условиях. Если же противник упирается на полную силу, то есть использует весь арсенал технико-тактических защитных действий, то в таком случае коэффициент полезного действия работы над техникой в таких условиях весьма и весьма низкий.

Очевидно, единственным средством решения данной проблемы может стать создание специальных тренажерных устройств, способных моделировать разные конкретные динамические ситуации. Целью данной работы является подтверждение гипотезы тренажерного моделирования на примере одного приема - броска прогибанием с увлечением туловища с рукой. Этот прием избран не случайно. Дело в том, что группа бросков прогибанием в разных вариациях и с разными изменениями есть одной из основных в техническом арсенале борцов всех видов спортивной борьбы.

Конечным итогом взаимодействия разных изменений, в системе «А-борец Б-внешний переменная среда», их будут мышечные движения обоих борцов, что проводят схватку в конкретной динамической ситуации. Известно, что мышечные движения характеризуются пространственными, временными и силовыми параметрами, которые носят переменный характер и могут изменяться в зависимости от изменения любых переменных, входных в ту или другую подсистему «борец А-Б-внешняя переменная среда». Мы поставили перед собой задание выучить изменения этих параметров на конкретном приеме - броске прогибанием, в зависимости от характера соответствующих действий противника.

В первую очередь, необходимо мысленно проанализировать и разбить на отдельные фазы защитные действия, чтоб найти принципиальные закономерности построения всевозможных защитных действий. Для того чтоб решить этот вопрос из принципиальных позиций, необходимо сделать биомеханический анализ условий равновесия системы двух борцов в стартовой динамической ситуации (в момент выполнения действия атакующим борцом). При изменении параметров данных переменных можно нарушать условия равновесия системы для одного из борцов, а затем проводить прием. Теоретический анализ и ряд практических исследований (Н.Галковского, В.Шумилина, А.Новикова, М.Окрошидзе и др.) говорят о том, что обязательным условием для проведения приемов за законами биомеханики является предыдущее выведение противника (его системы) из равновесия. Мы видим в этой ситуации самую непосредственную связь с принципом построения защитных действий. Основой защиты является не только блокировка восторгов и целенаправленных действий выхода на прием, а, в первую очередь, сохранение статического и динамического равновесия при построении системы защитных действий.

После того, как были разобраны условия статического и динамического равновесия системы для конкретной ситуации схватки и выявлено, какие переменные способные нарушать это равновесие, необходимо остановиться еще на одном очень важном вопросе - вопросе о рациональной взаимосвязи сопротивления и расслабления. Опрос ведущих борцов показывает, что все без исключения предоставляют огромное значение расслаблению, как одной из форм защитных действий, способной существенно влиять на двигательный навык. Однако при больше детальном опросе выяснилось, что много борцов не могут точно сказать, какие группы мышц и в какой конкретный момент нужно расслабить, чтоб добиться необходимого эффекта в данной форме защитных действий. Для решения этих вопросов необходимо проследить за тем, как изменяется силовое поле системы двух борцов, начиная от момента конкретной

стартовой динамической ситуации и к моменту пусковой динамической ситуации.

Мы знаем, что активная сила в борьбе зависит от угла ее направленности на центр веса тела соперника. Допустим, что за счет изменения каких-либо параметров схватки атакующий борец начинает выводить атакуемого борца из равновесия. В этом случае, за счет вращения вокруг представляемой оси тела атакованного борца (вращение происходит во многих суставах организма, но в этом случае принципиальное значение имеет ось, которая проходит через центр веса атакованного борца), его тело изменяет свое положение касательно данной оси, то есть происходит постепенное увеличение угла между линией опоры и осью вращения центра веса тела. При увеличении угла нарушения равновесия активная сила сопротивления атакованного борца постепенно уменьшается. В момент прохождения общего центра притяжения атакованного борца над осью вращения, активная сила сопротивления уменьшается к нулю. Этот момент называют пусковой динамической ситуацией для проведения броска. Потом активная сила сопротивления сила меняет направление и начинает расти, превращаясь из силы, которая препятствовала проведению броска, в силу, что способствует его выполнению. Этот процесс неминуемый во всех случаях, атакованный борец упирается до конца.

Таким образом, единственной возможностью атакованного борца избежать подобной ситуации в помощи сопернику есть расслабление в предусмотренный момент пусковой динамической ситуации или немного раньше (при целеустремленной подготовке сложных защит и контрприемов таких, как, например, накрытие). Вот почему борцы, не способные к мгновенному расслаблению и переключение, не могут применить действующую защиту в условиях проведения атакующих действий противником. Очевидно, когда ось вращения расположена внизу, то и расслабление разных групп мышц должно идти волной снизу вверх к месту увлечения на прием. Причем здесь особенное значение имеет расслабление

мышц, которые принимают участие в разгибании бедра, потому что в случае их напряжения они закрепляют тазобедренный сустав, и сила подбивает атакующего борца к бедрам полностью передается на всю систему звеньев атакуемого борца. Своевременное расслабление мышц атакованного борца «снизу-вверх» да и еще перемещение центра веса тела как можно больше книзу, позволяет большую часть силы подбивает для броска погасить и провести накрытие.

После того как были выяснены изменения разных моделей динамических ситуаций, можно классифицировать основные защитные действия борца после выполнения увлечения атакующим. Разные классы заданий решают посредством первобытного ограничения условий стартовой динамической ситуации для атакующего борца. Разные по весу противники, изменения дистанций и уровней увлечений диктуют разные изменения защитных действий. При разном соединении параметров этих переменных ситуаций создается возможность моделировать любые динамические ситуации реальной схватки, которая развивается за схемой: атака - защита - контратака.

Совершенствуя двигательный навык броска прогибанием в таких условиях, борец получает возможность значительно повысить коэффициент полезного действия и укрепить стойкость данного приема к отвлекающим факторам и защитным действиям противника. Такое моделирование ситуаций увеличивает результативность действий в самых напряженных условиях столкновения.

10. НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения - проблема государственная, валеологическая, медицинская, биологическая, социальная, психологическая и педагогическая. Формирование здорового

образа жизни подрастающего поколения всегда имеет целью достижения успеха в решении отмеченных проблем коллективом Академии, а успех является понятием профессионально значимым. Для получения успешного результата своего труда, студентам Академии кроме профессионально важных качеств, знаний, умений и навыков, нужно знать свои индивидуальные возможности, уметь диагностировать свое психофизиологическое состояние, управлять им. А это невозможно без приобретения законченности развития физического, психологического и технологического. Все эти составляющие и определяют формирование здорового образа жизни, как законченность на данном, вузовском этапе жизни определенного умственного, физического и технологического развития, формировании зрелых форм телосложения и ума. Поэтому и решать ее необходимо общими силами специалистов разного профиля. Декларативные призывы к молодежи о целесообразности ввести здоровый образ жизни вряд ли могут быть результативными. Необходимые конкретные рекомендации и пути решения данной проблемы.

Нами предложены новые подходы к формированию здорового образа жизни студенческой молодежи средствами спортивных единоборств. Специфика вузов требует дифференцированных организационных и профессиональных подходов к этой проблеме. На основе проведенных исследований в ХНАМГ разработаны: система спортивной жизни Академии, концептуальные подходы по формированию здорового образа жизни студентов технического и экономико-управленческого профилей, система учебного процесса физического воспитания и спорта. Основой формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является учебный процесс на кафедре физического воспитания и спорта. С целью формирования здорового образа жизни студенческой молодежи средствами физической культуры (составляющими которой является физическое воспитание и спорт), по нашим предложениям в ХНАМГ на кафедре физического воспитания и спорта создано три отделения: общей физической культуры, спортивного совершенствования

с группами спортсменов высших спортивных разрядов и специальное медицинское отделение с группами лечебной физической культуры. Формируются отделения кафедры из контингента студентов по нозологическим признакам (уровнем физиологического развития и состоянием здоровья) и их собственными желаниями для выбора того или другого вида двигательной активности, которые были представлены для их выбора 25 видами спорта. Спортивные единоборства - армспорт, греко-римская борьба, вольная борьба самбо и дзюдо, кикбоксинг, тайквандо, каратэ доступные для студентов как мужского, так и женского пола. Начинающие проводят двукратные за воскресный цикл тренировки в рамках занятий по отделению общей физической подготовки и одно-два занятия проводят самостоятельно по рекомендациям НПП кафедры. Спортсмены-разрядники и мастера спорта занимаются в отделении спортивного совершенствования с трехкратными за воскресный цикл тренировками. Спортсмены высших спортивных достижений тренируются по индивидуальным планам с 12-16 часовой воскресной тренировочной нагрузкой. Но формирование здорового образа жизни и определения основных научно-педагогические направления этой деятельности реализуется для студентов путем обязательных постоянных занятий, упражнениями общего развития и специальными упражнениями борца, рекреационными средствами и психофизическим тренингом и самостоятельной аутогенной и медитативной работой в течении психофизических настроений [8, 9]. Рассмотрим специальные упражнения борца и общего развития.

10.1. Специальные упражнения борца

Техника борьбы достаточно сложная, потому что содержит большое количество всяческих атакующих, защитных и технических действий, относительно организации контратак. Чтоб овладеть техникой борьбы необходимо пройти последовательно школы греко-римской и вольной борьбы, школу самбо, а затем школу дзюдо. И только овладев техникой этих четырех

главных школ борьбы, научившись успешно применять ее на тренировках и соревнованиях, спортсмену можно овладевать школой боевых искусств относительно боевого самбо и джиу-джитсу и др. Для владения техникой борьбы необходимо иметь в первую очередь красивую общую и специальную психофизическую подготовленность.

Если общая физическая подготовленность молодежи обеспечивается в какой-то степени в общеобразовательной школе на уроках физической культуры, то их специальная подготовка должна начинаться с первых же занятий в группах спортивной борьбы. На каждом занятии с борцами (мужского и женского пола) стоит применять кроме общих развивающих упражнений также специальные, что позволяют увеличить в тренирующихся мускульную силу, развить гибкость, скорость выполнения разных сложных координаций движений.

Если на учебно-тренировочных занятиях борец будет уделять им мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из разных положений, а также освоению разных способов отхода из моста без содержания и с содержанием партнером, то такой спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями. К ним можно отнести броски прогибанием, отходы и контрприемы с отходом из моста, разнообразные личные комбинации технических действий в стойке и партере. Эти действия требуют красивой специальной физической подготовленности и умения управлять своими движениями в сложных условиях спортивной борьбы.

Приводим некоторые специальные упражнения, которые будут способствовать усовершенствованию технического мастерства борцов.

Столкновение в классической борьбе начинается в стойке. В этом положении борцы могут выполнять разные атакующие, защитные и контратакующие технические действия. Стойка может быть правой, левой,

фронтальной, и каждая из них - высокой, средней, рядом. Чаще борцы пользуются высокой и средней стойками.

Чтоб принять правую стойку, боец ставит правую ногу перед левой (рис. 1). В левой стойке, напротив, левая нога расположена перед правой. Во фронтальной стойке ноги борца находятся на одной линии приблизительно на ширине плеч (рис. 2).

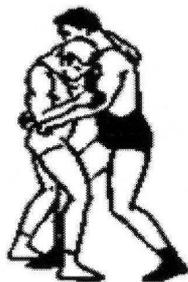


Рис. 1

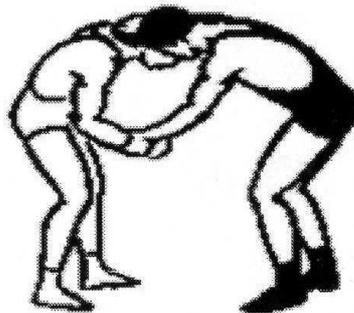


Рис. 2

В высокой стойке боец стоит на ступнях, слегка согнув ноги и расположив их по диагонали или на одной линии, а туловище немного наклонив вперед. Если ноги расположены по диагонали, то ступня перед достойной ноги находится приблизительно на ширине плеч. В низкой стойке боец стоит на широко расставленные и значительно согнутых ногах, сильно наклонив туловище вперед (рис. 3), в это время низкая стойка является пассивной и применяется в борьбе только в переходных моментах столкновения.

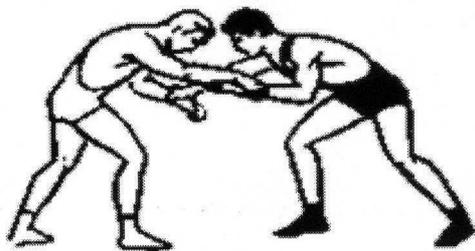


Рис. 3

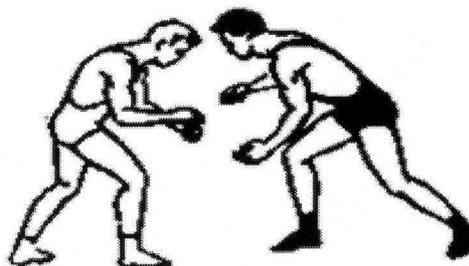


Рис. 4

В стойке различают следующие дистанции вне увлечения (рис. 4), далекую (см. рис. 3), среднюю (см. рис. 2) и ближнюю (см. рис. 1).

Находясь в любой стойке, борцу стоит равномерно распределять вес тела на обе ноги, чтоб обеспечить себе наибольшую стойкость и свободу действий для передвижения по ковру в разных направлениях.

Передвигаясь по ковру вперед, назад, в стороны, борец постоянно теряет и возобновляет равновесие. Чтоб момент потери равновесия не был использован противником для выполнения атакующего технического действия, борец должен правильно передвигаться по ковру. В начальном периоде обучения, основой правильного передвижения, есть передвижение приставными шагами. Движение всегда начинается с той ноги, в сторону которой борец намеревается передвигаться. Например, передвижение вперед следует начинать спереди стоящей ноги, назад и сзади стоящей ноги, влево - с левой ноги и т.п.

Во время столкновения борцы из положения стойки переходят в положение лежа на ковре, и тогда борьба продолжается в партере в положении, в котором одни из борцов находятся на коленях, упираясь в ковер руками. Партер может быть высок и низок. Находясь в высоком партере, борец упирается в ковер ладонями, выставив их вперед - в стороны (не менее 20 см от коленей), таз опускает ничком, а носками также упирается в ковер (рис. 5). В низком партере спортсмен стоит на коленях и упирается предплечьем в ковер. Положение низкого партера борец может принять только после свистка судьи для продолжения столкновения (рис. 6). Защищаясь от атаки противника, борец иногда ложится на живот, прижимая к себе руки.

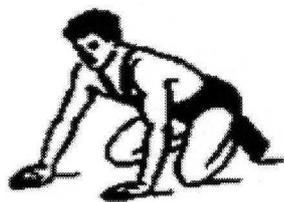


Рис. 5



Рис. 6

Перед началом борьбы в партере верхний борец имеет право расположиться с любой стороны от атакованного, но обязан положить свои ладони на его спину в области лопаток и ожидать свистка судьи. Только после

свистка он может атаковать противника, а тот может принимать выгодное для себя положение.

Чтоб не лечь на лопатки при защите от атаки противника, или при выполнении своих атакующих и контратакующих технических действий, борец становится на мост или полумост. Находясь на мосту, борец, прогнувшись назад, обращен спиной к коврику и опирается у него ступнями и лбом. Для большей стойкости ноги стоит ставить шире, а носки слегка развернуть наружу (рис. 7).

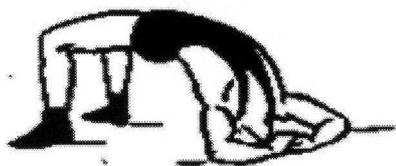


Рис. 7



Рис. 8

При вставании на мост из стойки борец касается коврика лбом, не чувствует сильного сотрясения, потому что красивое прогибание в грудной и шейной части позвоночника амортизирует толчок. Становясь из стойки на мост и касаясь коврика затылком или теменем, борец испытывает сильное болезненное ощущение и может даже повредить мышцы шеи. Поэтому тренировку со вставанием на мост из стойки необходимо проводить только со страховкой партнером. При положении полумоста борец, прогнувшись назад, обращен спиной к коврику и опирается у него одной или двумя ногами, а также плечом и соответствующей частью головы (рис. 8).

10.2. Основные увлечения и освобождения от них

Для выполнения любого технического действия в партере или в стойке борцу необходимо захватить противника и при этом правильно соединить свои руки. Различают два способа соединения рук: соединение пальцев в крючок (рис. 9) и увлечение своей руки за запястье. Последний способ применяется для более плотного увлечения. Ни в коем случае нельзя соединять пальцы рук в сплетения (пальцы одной руки находятся между пальцами другой), потому что

при выполнении технического действия плотного увлечения не выйдет и можно повредить пальцы (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Борцы должны уметь правильно выполнять увлечение и освобождаться от них. Чтобы освободиться от увлечения запястья одной руки, нужно сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, возвращая ее в сторону большого пальца руки противника (прием имеет название «круг шесть»), сразу захватить его запястье (рис. 11).



Рис. 11

При увлечении атакующим одноименного запястья и плеча этой же руки атакованный борец внешне упирается свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освобождает ее (рис. 12).



Рис. 12

Если атакующий захватил запястье обеих рук, атакованному борцу стоит сделать резкий рывок руками на себя и, повернув их в сторону больших пальцев атакующего, освободиться от увлечения и овладеть его запястьями. Если атакующий захватил руки сверху, атакованный борец упираясь руками в его туловище, отходит назад, а затем резким движением рук на себя освобождает их от увлечения.

Если атакующий захватил руки снизу, атакованный борец опускает их через стороны ничком и приседая, сам захватывает руки противника сверху или упирается руками ему в живот. Чтоб освободиться от увлечения разноименной руки и шеи, атакованный борец, приседая, сбивает свободной рукой под локоть руку атакующие из шеи, наклонив при этом голову ничком и вырвав захваченную руку. Освобождаясь от увлечения шеи с плечом (руки атакующего были соединены в крючок), атакованный борец, приседая, сбивает свободной рукой с шеи руку атакующего и рывком опускает ничком захваченную руку.

Если атакующий захватит атакованного борца за шею с плечом сверху, то последний может освободиться от этого увлечения двумя способами. В первом случае он, приседая, упирается предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, расторгает увлечение. Во втором случае, атакованный борец захватывает туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подходит ближе к нему и, выпрямляясь, расторгает увлечение (рис. 13).

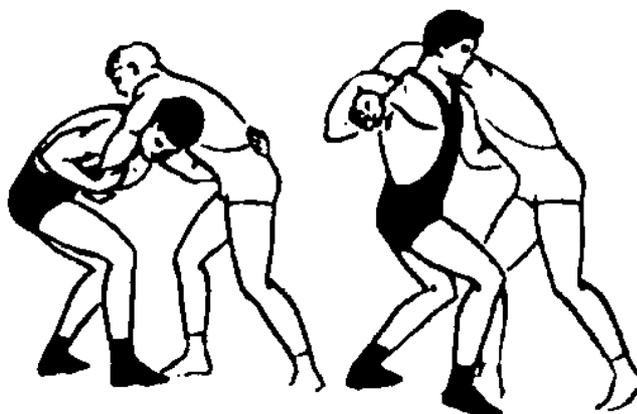


Рис. 13

Чтоб освободить свое туловище от увлечения двумя руками впереди, атакованный борец, приседая, упирается ладонями в подбородок противника и, отходя назад, расторгает увлечение.

Освобождаясь от увлечения туловища с рукой, атакованный борец захватывает свободной рукой противника за разноименное запястье и, нажимая на его руку ниц и приседая, одновременно упирается предплечью другой руки в живот атакующего, отходит от него назад и расторгает увлечение.

Увлечение одноименной руки и туловища сбоку борец может начать и тогда, когда противник удерживает его разноименное запястье. В этом случае атакованный борец возвращает свою захваченную руку наружу, в сторону большого пальца руки атакующего, и, освобождая ее, сам овладевает разноименным запястьем противника, захватывает его одноименную руку за плечо изнутри и действует дальше так, как отмечено выше.

10.3. Основные упражнения для развития гибкости

Растягивания и упражнения на гибкость выполняются борцом на каждой тренировке. Наводим 19 основных упражнений. Упражнения выполняют после достаточной разминки под надзором тренера.

1. Прогибание назад с увлечением голеностопных суставов. Из положения лежа на животе борец захватывает кистями голеностопные суставы, отклоняет голову назад, прогибается в грудных, поясничной частях позвоночника и тянет себя руками за голени вверх, а затем возвращается в исходное положение (рис. 14). Это упражнение можно осложнять путем раскачивания тела вперед (до касания ковра грудью) и назад (до касания ковра бедрами).



Рис. 14

2. Прогибание назад из положения на коленях. Стать на колени и, упираясь носками в ковер, заложить руки за спину или удерживать их перед грудью, за головой. Наклоняя голову назад и прогибаясь, головой коснуться ковра, а затем вернуться в исходное положение. При прогибании назад и возвращении в исходное положение не следует садиться на ноги.

3. Прогибание партнера за ноги вверх. Взяв партнера, который лежит на животе, за голеностопные суставы, борец движениями, покачиваясь, поднимает его к максимальному прогибанию в грудной части позвоночника, а затем возвращает в исходное положение.

4. Прогибание партнера за руки вверх. Взяв партнера, который лежит на животе, за запястье, борец движениями, покачиваясь, поднимает его к максимальному прогибанию в пояснице, а затем опускает на ковер.

5. Падение вперед прогнувшись. Став на колени и соединив руки за спиной, отклонить голову и туловище назад, а затем падать вперед, коснувшись ковра сначала бедрами, животом, а затем грудью (руки до конца упражнения остаются за спиной или по сторонам).

6. Гимнастический мост из положения лежа и стоя. Лежа на спине, упереться в ковер ступнями и кистями рук, направив пальцы в сторону ног. Потом отжаться руками от ковра, направляя туловище ногами в сторону головы, после максимального прогибания вернуться в исходное положение. Чтоб принять положение моста из стойки, нужно сильно сгибая ноги и максимально отклоняя голову и туловище назад, прогибаться к касанию ковра кистями рук. Упражнение выполнять со страховкой партнером.

7. Гимнастический мост с очередным поднятием ноги. Став на мост и подставив руки к голове, отжаться рукавами от ковра, направляя туловище ногами в сторону головы, а затем поднять возможно выше левую ногу. Опустив левую ногу и вернуться в положение гимнастического моста, поднять правую ногу и т.д.

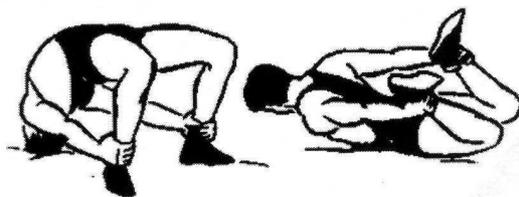


Рис. 15

8. Прогибание назад с увлечением голеностопных суставов с переходом на мост. Захватив голеностопные суставы из положения лежа на животе и максимально прогнувшись, возвращаться вправо или влево, стать на мост, а затем, не распуская увлечения, опять лечь на живот (рис. 15).

9. Переворот через руки из гимнастического моста. Из положения гимнастического моста оттолкнуться одной или обеими ногами от ковра и, посылая туловище к голове, перейти в стойку на кистях. Потом опустить ноги и стать в положение ноги в стороны, упираясь руками в ковер.

10. Вставание на мост. Противясь рукам о стену, для выполнения этого упражнения борец становится на таком расстоянии от стены, на которого, вставая на мост с опорой руками о стену. Выполняя упражнение, борцу придется перебороть трудности для максимального прогибания. При отклонении назад не следует сильно подавать колена вперед (рис. 16).

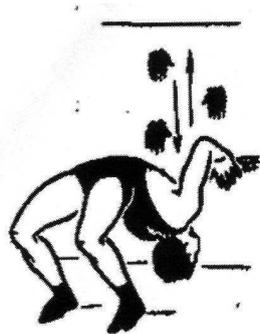


Рис. 16

11. Прогибание туловища к касанию грудью стены, держась за предохранительную стенку. Взявшись за край стенки, треногий отходит от стены на расстояние, что позволяет ему выпрямить руки, и потом, прогибаясь, притронуться грудью стены и вернуться в исходное положение (рис. 17).

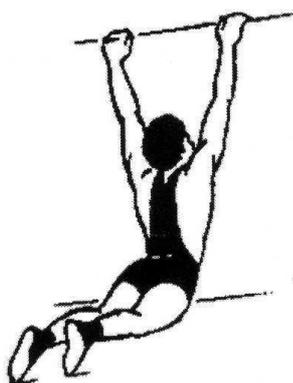


Рис. 17

12. Прогибание назад, сидя на пояснице партнера, зацепившись ногами за его плечи. Сесть на пояс партнера в высоком партере, грудью к его председателю и зацепиться ногами за его плечи. Тренирующийся, держа руки за головой, прогибается обратно к касанию председателем ковра, а затем возвращается в исходное положение (рис. 18).

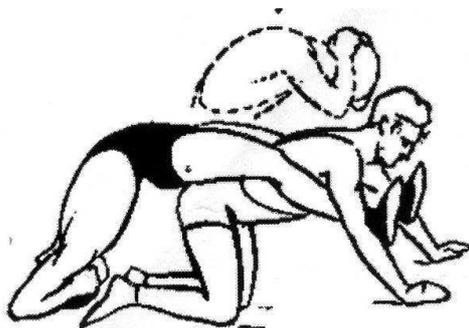


Рис. 18

13. Прогибание назад, сидя на спине партнера, зацепившись ногами за его бедра (см. рис. 17).

14. Падение вперед на ковер из положения стойки на коленях со следующим переходом на мост. Став на колени и согнув руки в локтях ладонями вперед, борец притискивает предплечье к туловищу на уровне пояса, а голову отклоняет назад. Падая на живот и упираясь ладонями в ковер, он переходит на грудь, а затем становится на мост (рис. 19).



Рис. 19

15. Падение вперед на ковер из положения стойки, ноги вместе, со следующим переходом на мост. Поставив ноги вместе и прижав руки к туловищу ладонями вперед, отклонив голову и туловище назад, борец, не сгибая ног, падает вперед на ковер. Коснувшись ковра бедрами, он упирается ладонями в ковер, а затем выполняет те же движения, что и в предыдущем упражнении.

16. Переход на колени посредством партнера из положения лежа на животе. Для выполнения этого упражнения борец ложится на живот, а партнер держит его за ноги. Отрываясь партнера от ковра, борец притискивает руки к туловищу и, отклоняясь назад, переходит в положение стойки на коленях, а затем в прогнутом положении ложится.

17. Прогибание назад, держась ногами за туловище партнера, который стоит в стойке. Для выполнения этого упражнения борец становится лицом к лицу с партнером, держится за его плечи, подпрыгивает со следующим обхватом туловища ногами. Для удобства выполнения упражнения партнер соединяет свои руки под ягодицами. Соединив руки за головой, тренующийся предельно отклоняется назад, а затем возвращается в исходное положение (рис. 20).



Рис. 20

18. Прогибание назад, сидя на плечах партнера, который находится в стойке. Сесть на плечи партнера, который находится в стойке, и, прижав голени к его спине, положить руки себе за голову. Партнер для большей стойкости выставляет ногу вперед с небольшим наклоном туловища. Из этого исходного положения тот, кто тренируется предельно отклоняет туловище назад и, возвращаясь в исходное положение, опять повторяет упражнение.

19. Переворот партнера через себя обратным увлечением туловища. Тот, кто тренируется захватывает впереди туловище партнера обратным увлечением и отрывает его от ковра. Находясь в положении ногами вверх, партнер сам захватывает обеими руками туловище того, кто тренируется. Сгибая ноги и отклоняясь назад, тот, кто тренируется предельно прогибается, переворачивает партнера через себя и ставит его ногами на ковер. Как только партнер коснется ногами ковра, он сразу отклоняется назад и отрывает того, кто тренируется, от ковра, переворачивает его через себя и т.д. (рис. 21).

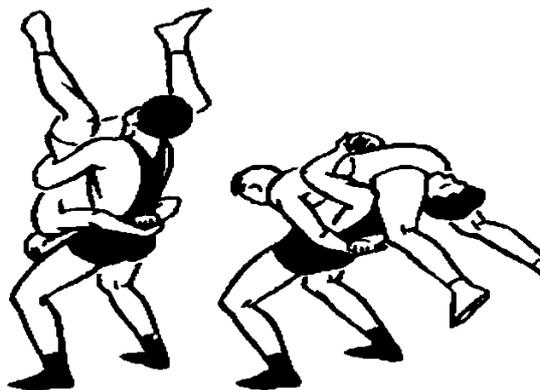


Рис. 21

11. КОРОТКИЙ СЛОВАРЬ ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В БОРЬБЕ

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, что применяются для достижения победы.

Атакующий — борец, который выполняет прием или комбинацию технических действий.

Атакован — борец, над которым выполняют прием или комбинация технических действий.

Контратакующий — борец, который выполняет контрприем.

Основные положения в борьбе - положения борца, принятые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

Стойка — положение, в котором борец ведет борьбу, стоя на ногах (см. раздел «Специальные упражнения борца»).

Партер — положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер (см. раздел «Специальные упражнения борца»).

Мост — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер челом и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер отброшенной назад головой, плечом или стороной и ступнями.

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

Простое увлечение — действие, при котором борец удерживает руками одну часть тела противника.

Сложное увлечение — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

Комбинация увлечений — такое соединение разных увлечений в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного увлечения, создает благоприятные условия для выполнения следующего.

Тактическая подготовка увлечения — рациональное использование разных тактических действий, что позволяют атакующему отвлечь внимание противника от задуманного увлечения и потом выполнить его.

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

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

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

Увлечение далекой руки — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, что будет перебивать дальше от него.

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

Увлечение ближней руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

Увлечение далекой руки рычагом — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника захватывает его разноименное предплечье под туловище, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки, которая атакуется

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

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

Увлечение шеи из-под плеча — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или позади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь впереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Увлечение шеи с плечом — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника, другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Увлечение шеи с плечом сверху — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в крючок (или захватывает свое предплечье)

Увлечение туловища с рукой — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище между своими руками, соединяя пальцы

рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Это увлечение выполняют в стойке впереди, сбоку, позади, в партере - позади, сбоку.

Увлечение разноименной руки и туловища впереди — действие в стойке, при выполнении которой борец захватывает впереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище

Увлечение шеи с плечом позади (сбоку-сверху) — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника зажимает его ближнее плечо и шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

Увлечение плеча с шеей сбоку — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, влево от противника налагает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его груди и соединяет пальцы своих рук в крючок.

Увлечение плеча и шеи — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

Увлечение предплечья изнутри — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, по правую руку от противника захватывает правой рукой предплечья его правой руки из внутренней стороны.

Обратное увлечение туловища — действие в партере или стойке, при котором борец, находясь сбоку от противника грудями к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

Обратное увлечение запястья — действие в стойке, при котором борец, повернув кисти большими пальцами ниц, захватывает сверху противника за запястье.

Ключ — увлечение, применяется в партере, при котором борец, находясь позади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, налагая кисть на лопатку.

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

Нырок — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакованного, оказывается сбоку или позади от него.

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

Перекрытие ноги — действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено перед одноименным коленом противника.

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

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

Прием — атакующее техническое действие, посредством которого борец добивается чистой победы над противником или технически оцененного преимущества.

Защита — техническое действие, посредством которого можно отбить атаку или контратаку противника.

Контрприем — соответствующий прием на прием или контрприем противника.

Комбинация — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения следующего приема или контрприема.

Связывание — соединение разных технических действий, последовательно выполняемых борцом со стойки до партера или в обратном порядке.

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

Переводы рывком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону, переводит его в партер.

Переводы нырком — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или позади, переводит его в партер.

Переводы вращением (вертушки) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, вращаясь под ней, переводит его в партер.

Бросок — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и со следующим падением противника на спину, на сторону или грудь ничком.

Броски наклоном - приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, пытаясь перевернуть его спиной к коврику.

Броски через спину — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, возвращаясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

Броски прогибанием — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его наверх, прогибается и падает с ним со следующим поворотом грудью к коврику.

Бросок с зависанием — способ выполнения броска прогибанием в стойке, при котором атакующий ставит опорную ногу между ногами противника, загружает его вторую ногу и скручивает его туловище на свою грудь. Потом с прогибанием падает с противником назад со следующим подбивом и поворотом своей грудью к коврику.

Бросок вертушкой — способ выполнения броска прогибанием в стойке, при котором атакующий, возвращаясь боком к противнику и повисая на захваченной руке со следующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к коврику.

Бросок скручиванием — способ выполнения броска прогибанием в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотное увлечение, он резким рывком руками вверх-в сторону (скручивающим движением) отрывает, атакует от ковра и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

Броски через плечи (мельница) — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, сваливая противника себе на плечи, отрывает

его от ковра и, сбрасывает противника из себя в сторону (в сторону - назад, в сторону - вперед) и переворачивает его спиной к коврику.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра со следующим падением противника на спину, на сторону или грудь к коврику.

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

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

Переворот — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

Перевороты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к коврику.

Перевороты забеганием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, заходя ногами вокруг его председателя (или зашагиванием). При этом атакующий борец противится на него верхней частью туловища атакованного.

Перевороты переходом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику, перемещаясь через него на другую сторону.

Перевороты перекатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к коврику через его председателя.

Перевороты накатом (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакованного спиной к коврику через его председателя.

Перевороты прогибанием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к коврику, а сам ложится грудью ничком.

Броски накатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к ковру, перебрасывая его ноги через голову.

Забегание на мосту — действие, выполняемое борцом путем забегания ногами вокруг своей головы.

Переворот из моста — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

Выход из моста — действие, посредством которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудями к ковру.

Опасное положение — положение, когда борец оказывается обращенным к ковру спиной.

Дожатие — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, который находится в опасном положении, лечь на спину.

Контрприем с отходом из моста — действие, которое позволяет борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

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

Накрытие — контрприем, выполняется при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается снизу.

Подбил — действие в стойке или в партере, посредством которой атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя посредством последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибанием) или толчка поперек (в бросках через спину) и рывка руками.

Отключение руки — действие в партере или стойке, при которой атакующий лишает противника возможности сделать активное сопротивление захваченной рукой.

Вызов — действие борца, которое позволяет побуждать противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Повторная атака — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ошибочным приемом и защитой на него противника.

Ошибочный прием — прием, преднамеренно не доведен борцом до конца.

Опережение — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предвидения его намерений, красивой скорости реакции и правильной оценки сформированной обстановки.

Поворот — действие в стойке, посредством которой борец возвращает противника к себе спиной или боком.

Разведка — разные действия, посредством которых борец собирает необходимые ему сведения о противнике.

Маскировка — разные действия, посредством которых борец скрывает от противника свои настоящие намерения.

Релаксация (в физиологии) — расслабление или резкое снижение тонуса костной мускулатуры вплоть до полной неподвижности. Может возникнуть как патологическое состояние; искусственная релаксация достигается применением миорелаксантов.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; один из самых важных регуляторов поведения личности.

Тренинг (англ. training)

1) в коневодческом и конном спорте - система упражнений для коня с целью выработки максимальной работоспособности и подготовки к испытаниям.

2) Реже то же, что тренировка.

Тренировка

1) систематические упражнения для приобретения или усовершенствования какого-либо навыка, умения.

2) Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, скорости, ловкости и выносливости с целью достижения, к моменту соревнования, наибольшей работоспособности.

Тренировка в технике — нагромождение в материале при многократной циклической деформации таких изменений структуры и свойств, которые повышают усталостную прочность (иногда на 20-30%).

ВЫВОДЫ

Предлагаемые методы и формы психофизических тренировок, приближенных по организации к условиям соревнований, дают возможность борцу приобрести больше опыта и постоянного укрепления психофизического состояния. Кроме того, приведенные методические упражнения и элементы системы борцовской подготовки является благоприятными для применения начинающими спортсменами студентами, которые стремятся укрепить свое здоровье в данных примерах средствами и методами спортивных единоборств. Занятия по приведенным методикам дают возможность после консультаций у тренера-преподавателя проводить самостоятельно как индивидуально, так и с партнером. Все зависит от соответствующих целей студента и заданий тренера-преподавателя.

Для спортсменов как начинающих, так и разрядников, детальный методический анализ двигательной активности борца будет полезным как в теоретическом, так и практическом смысле. спортивно-состязательная, игровая форма проведения занятий по единоборствам, как учебных, так и самостоятельных, является инновационной.

Совершенствуя двигательные навыки в форме борцовских бросков, особенно прогибанием, борцы-спортсмены получают возможность значительно повысить коэффициент спортивного полезного действия и укрепить стойкость данного приема к факторам, которые являются отвлекающими и сбивают с толку (защитные действия противника, болельщики, эффект «чужого поля»). Не отвлекаясь, спортсмен будет действовать так и на соревнованиях, а следовательно, увеличится результативность в самых напряженных условиях столкновения.

Повышение качества тренировочного процесса (в частности выявление базовой техники для каждого спортсмена индивидуально) диктует необходимость изучения состязательной деятельности, которую теоретически и практически проходят спортсмены за приведенными выше методиками. Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением стойкости соперника в результате первой атаки. Чаще всего комбинации так и планируются, чтоб в результате атаки сберечь стойкость в конкретном направлении.

Успеха и здоровья Вам, наши студенты, в течение жизни!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Методологический анализ узловых проблем условного рефлекса. — В кн.: Философские вопросы физиологии высшей нервной деятельности и психологии. – М.: 1963. - С. 156-214.
2. Арнольд З. О высоких нагрузках в спорте.— Спорт за рубежом. - 1971. - №16. - С. 6.
3. Медведев В.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. О психических состояниях в спортивной деятельности.— В кн.: Психология и современный спорт. – М.: 1973 - С. 217-241.
4. Мирошников М.П. Одна из концепций психического стресса по данным заграничных исследований.— В кн.: Проблемы психологии спорта. Вип. 1.: Вопрос психических состояний и спортивной психогигиены. – М.: 1971. - С. 137-165.
5. Пилюян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Причины потери эффективности атакующих действий в спортивной борьбе.— В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник, М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 15—17.
6. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности.— М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 104.
7. Симонов П.В. О ролях эмоций в приспособительном поведении живых систем. - Вопрос психологии. 1965. - № 4. - С. 75-84.
8. Ключко В.М. Психология здоровья. Психофизическая саморегуляция. Методические указания (для самостоятельной работы студентов всех специальностей). - Х.: ХНАМГ. - 2007. - 48 с.
9. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной стойкости: Автореф. дис. канд. психолог, наук. - М.: 1972. - 18 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Психолого-педагогические средства и методы предстоятельной подготовки спортсменов: Методические указания к выполнению практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей Академии)

Составители: Валерий Михайлович Ключко
Сергей Викторович Поветкин

Редактор: Н.З. Алябьев
Корректор: З.И. Зайцева

План 200, поз. 326-М

Подп. к печати 23.04.09	Формат 60 84 1/16	Бумага офисная
Печать на ризографе	Усл.-печ. л. 2,4	Обл.-вид. л. 3,0
Заказ. №	Тираж 50 прим.	

61002, г. Харьков, ХНАМГ, ул. Революции, 12

61002, г. Харьков, ХНАМГ, ул. Революции, 12
Сектор оперативной полиграфии ЦНИТ ХНАМГ