

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГОРОДСКОГО
ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ А. Н. БЕКЕТОВА**

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА И ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

**Методические указания
для практических занятий и самостоятельной работы
по дисциплинам**

**«Физическое воспитание и спорт» и
«Управление профессиональной работоспособностью»**

(для студентов всех специальностей Университета)

Харьков – ХНУГХ – 2014

Спортивная борьба и восточные единоборства : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы по дисциплинам «Физическое воспитание и спорт» и «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей Университета) / Харьк. нац. ун-т гор. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; сост.: С. В. Поветкин. – Х. : ХНУГХ, 2014. – 104 с.

Составитель: Поветкин Сергей Викторович

Рецензент: В. М. Клочко, к. т. н., доктор философии, профессор

Утверждено заседанием кафедры ФВ и С, протокол №7 от 27 декабря 2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА	6
1.1 Учебно-тренировочные занятия	8
1.2 Общая психическая подготовка	10
1.3 Общая физическая подготовка	10
1.4 Комплекс утренней гигиенической гимнастики	11
1.5 Тренировка «взрывной» силы нетрадиционным методом	12
1.6 Скоростная силовая подготовка и основы ее совершенствования	13
1.7 Развитие гибкости	17
1.8 Развитие ловкости	17
1.9 Развитие силы	18
1.10 Развитие быстроты движения	18
1.11 Развитие выносливости	18
1.12 Специальная физическая подготовка	19
Раздел 2. ГРЕКО-РИМСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА	22
2.1 Теоретические сведения	22
2.2 Методология овладения техникой и тактикой греко-римской и вольной борьбы	28
2.3 Практический курс греко-римской и вольной борьбы	46
Раздел 3. ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА	70
3.1 Теоретические сведения	70
3.2 Практические занятия по восточным единоборствам.....	89
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	103

ВВЕДЕНИЕ

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков;

- неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (СФП), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки (ОФП);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки студентов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

История борьбы

Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов - защитников родной земли.

Но и сами по себе борцовские поединки - очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удасть, силу, ловкость, смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства. Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени-Гассан в Египте. Стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то, что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день.

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах.

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства - настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. до нашей эры, проводились состязания по пентатлону (многоборье, включавшее состязания по бегу на один стадий - длину стадиона, равную 192,27 метра, прыжки в длину, метание диска и копья, а также и

борьбу). С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть.

Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В I в. до н. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями. В XVI веке появились первые книги по борьбе.

Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА

Формы организации, занятий могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе занимающихся.

Урочные занятия

Такая форма организации работы в секции предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с упражнениями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин. в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования, анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями - это тоже своеобразные формы теоретических занятий.

Практические занятия

Практические занятия, проводимые в форме урока, делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные. В зависимости от задач, которые поставлены перед группой, а также от подготовленности занимающихся определяется время и содержание каждого урока. При проведении урока следует учитывать и состояние занимающихся. Если они предварительно получили большую физическую нагрузку, то в подготовительной части урока можно значительно сократить время выполнения общеразвивающих упражнений и т. д.

Учебные занятия

Учебное занятие, на котором занимающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Занятие продолжается два часа.

Вводная часть. Продолжительность от 5 до 10 мин. Задачи: повысить эмоциональное состояние занимающихся, подвести их к подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 20—40 мин. Задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части урока, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость, решительность, упорство и др. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течение 10—15 мин.

Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом в течение 3—5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Основная часть. Продолжительность основной части урока 40—60 мин. Задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.

В основной части занятия изучаются новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. После схваток могут применяться простейшие формы борьбы, подвижные игры, эстафеты, упражнения на укрепление моста. В конце основной части урока можно выделить время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера.

Заключительная часть. Продолжительность заключительной части 5—10 мин. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы. Тренер коротко подводит итоги,

при необходимости дает задание на дом. Ниже приводится схема уроков для условий этапа начальной подготовки.

Организационно-методические указания

Учебное занятие проводится групповым методом. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т. п.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Пары борцов следует составлять с таким расчетом, чтобы их индивидуальные особенности способствовали усвоению материала урока. Так, если на высоком партнере прием не получается, нужно подобрать более низкого и т. д.

Если в группе нечетное число занимающихся и одному из них не хватило партнера, то он присоединяется к одной из пар, и борцы занимаются втроем, попеременно заменяя друг друга.

Изучение и совершенствование приемов в стойке без бросков на ковер может проводить вся группа одновременно. Если же приемы выполняются в целом, то для каждой пары следует отвести примерно 9 кв. м. При этом приемы должны выполняться от середины к краю ковра.

1.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочное занятие - наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность - 120-150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность - 3-7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность - 20-30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

Основная часть. Продолжительность при 120-минутном уроке - 80-90

мин., при 150-минутном - 110-120 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее освоенные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть. Продолжительность - 3-7 мин. Задачи и средства те же, что и в основной части урока.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики, характер и длительность схваток зависят от подготовленности группы. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра. За выполнением заданий наблюдает другой тренер или его помощник из занимающихся. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач.

Тренировочные занятия

Продолжительность занятия - 120-180 мин. Задачи: совершенствовать технику и тактику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, которая объединяет вводную и подготовительную части, основной и заключительной частей.

Разминка. Разминка длится 15-25 мин. Задачи: ознакомить борцов с содержанием занятия, порядком его проведения, поставить перед занимающимися конкретные задачи, наметить порядок пар, подготовить организм занимающихся к выполнению нагрузки основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения лучше выполнять с партнером.

Основная часть. Ее продолжительность при 120-минутном уроке - 90-100 мин., при 180-минутном - 150-160 мин. Задачи: совершенствовать специальную физическую, волевою, техническую и тактическую подготовленность борцов, определять уровень развития различных качеств.

Основная часть начинается с тренировочных схваток. Тренер может запланировать для каждого борца проведение двух тренировочных схваток либо одной тренировочной и одной учебно-тренировочной. Часто учебно-тренировочная схватка проводится в сокращенное время или в замедленном темпе. Можно ограничиться и одной тренировочной схваткой. После схваток дается задание для совершенствования технических и тактических действий, а также специальных физических качеств: выносливости, силы или гибкости. В большинстве случаев основная часть заканчивается упражнениями на выполнение удержаний и уходов от них.

1.2 Общая психическая подготовка

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

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

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

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

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

1.3 Общая физическая подготовка

Достижение высоких результатов немислимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленное на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствовании морально-волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития борцов используются обще-

развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

1.4 Комплекс утренней гигиенической гимнастики

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Все физические упражнения включаются в занятия с учётом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов.

Для достижения наивысшего физического развития объём и количество упражнений постепенно увеличивается. Под влиянием упражнений укрепляется и развитие мускулатуры, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центрально-нервной и других систем организма.

Все физические качества находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты движения, а быстрота – значительной силы. Без выносливости нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств.

Итак, только при условии развития всех физических качеств боец создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

1.5 Тренировка «взрывной» силы нетрадиционным методом

Методика. Было проведено три основные серии опытов. В первой из них исследовались эффекты дополнительно вызванных афферентных влияний (ДАВ) при проявлении взрывной силы прежде всего в упражнениях, которые в дальнейшем спортсменами предстояло тренировать в ходе экспериментов. В последующих сериях исследовался эффект тренировки с использованием ДАВ при выполнении изометрического напряжения сгибателей предплечья, упражнений со штангой (вторая серия) и тренировки взрывной силы с применением ДАВ и других средств при выполнении ТТД – бросок прогибом с предварительным отрывом манекена от электромагнитного основания (третья серия опытов). Накожные пластинчатые электроды накладывались в область поясницы, электрические стимулы подавались от электростимуляторов с частотой 100 раз в '1 с силой, хорошо ощутимой для спортсмена, но вызывающей только лишь слабую фибрилляцию мышц под электродами. Момент подачи импульсов – начало движения, длительность – время выполнения движения (фазы движения). Для регистрации силовых и скоростно-силовых параметров движений использовались специальные динамометрические установки, в которых с помощью контактных схем можно было измерять силу, время выполнения отдельных фаз движения и запускать электростимулятор для подачи импульсов и вызова ДАВ в отдельные моменты движения, тензоплатформа, а также электромагнитная установка, позволяющая оценивать максимальную силу отрыва манекена спортсменом и дозировать величину притяжения манекена к электромагниту. Тренировка изометрической силы мышц сгибателей предплечья состояла из 10 максимальных произвольных напряжений мышц в обычных условиях (контрольная группа) и на фоне ДАВ (экспериментальная группа). Интервал между попытками – 40 – 50 с. При тренировке жима штанги лежа, подъема штанги на грудь, броска прогибом с отрывом манекена от электромагнита последовательно от попытки к попытке увеличивалось отягощение до максимума, после чего упражнение выполнялось с последовательным повышением отягощения в условиях ДАВ. Делалось 10 – 12 попыток в тренировке со штангой и 20 – 25 – в тренировке на электромагнитном тренировочном манекене. В контрольной группе спортсменов, тренирующихся без ДАВ, для уравнивания числа подхо-

дов после достижения максимального результата упражнение выполнялось с отягощением в 80 – 90% от максимума. В каждой серии было проведено по 8 – 10 тренировок.

1.6 Скоростная силовая подготовка и основы ее совершенствования

Достижение высоких результатов в современной классической борьбе невозможно без качественной подготовки спортивного резерва.

Предположим, что у борца значительно возросли показатели в таких упражнениях, как приседания со штангой, отжим лежа и др., а продолжительность броска манекена прогибом не изменилась. Возникает вопрос: почему не растет скорость выполнения технического действия пропорционально росту силы. Оказывается, ответ на данный вопрос не столь уж элементарен. Исследования показали, что физиологическое качество «сила», так же как «быстрота выполнения технически сложного действия», является собираемыми характеристиками скоростно-силовых возможностей человека. Взаимосвязь между ними имеет различные, в высшей степени индивидуальные функциональные отношения. Между тем практикой физического совершенствования спортсменов выработаны достаточно показательные методики, позволяющие судить о степени развитости скоростно-силовых качеств.

Одна из них – скоростное подтягивание на подвесном динамометре при разных отягощениях – позволяет выявить скоростно-силовые возможности сгибателей рук. Здесь регистрируются показания динамометра, величина которых зависит от скорости подтягивания и веса тела испытуемого. Так, если испытуемый просто повиснет на динамометре, то зафиксированное значение будет равно весу тела, и чем быстрее он выполнит подтягивание, тем выше окажется показатель динамометра.

В спортивной борьбе к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Это определяет необходимость развития физических качеств у спортсменов высших разрядов и, в частности, их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. Важная роль скоростно-силовых качеств в борьбе подчеркивается в научных трудах многих исследователей. Многие из них отмечают, что достижения высоких спортивных результатов в ряде видов спорта, в том числе и в борьбе, зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

Специальные исследования подтверждают положительную взаимосвязь между специальной скоростно-силовой и технической подготовкой борцов. Выдающиеся борцы всегда отличались не только высоким уровнем физической подготовленности и виртуозным владением техникой, но и способностью к своевременному проявлению взрывных усилий.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направле-

ниям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Развитие физических и волевых качеств у борцов, совершенствование техники и повышение тренированности достигаются во время выполнения разнообразных скоростно-силовых физических упражнений в процессе систематической целенаправленной тренировки. Тренеру и спортсмену важно не только хорошо знать все эти упражнения, но и найти оптимальное соотношение их в занятиях.

Действия борца в схватке носят в подавляющих случаях взрывной, скоростно-силовой характер, поэтому при совершенствовании техники необходимо добиваться максимально быстрого выполнения технического действия, не искажая при этом его рациональной структуры. Обращая внимание на подбор скоростно-силовых упражнений, авторы рекомендуют отдавать предпочтение упражнениям скоростно-силового характера, одновременно воздействующих на развитие силы и быстроты.

При воспитании «взрывной» силы необходимо учитывать и то обстоятельство, что эта способность во многом обусловлена предварительным растягиванием рабочей мышцы. Это связано с тем, что мышца, растянутая до определенного оптимума, в силу своих упругих свойств стремится вернуться к первоначальной форме и за счет этого сокращается сильнее и быстрее. При этом, чем больше предварительная деформация, тем больший потенциал напряжения развивается в ней, и тем большую работу она готова произвести.

Однако в большинстве случаев борец лишен возможности предварительно принять выгодное исходное положение, и вынужден проявлять взрывные усилия без каких-либо подготовительных движений. Обусловлено это тем, что в условиях непосредственного единоборства такие движения могут раскрыть противнику намерения спортсмена, привести к запаздыванию атаки. В этой связи возрастает роль специальных упражнений, направленных на совершенствование способности спортсмена к проявлению взрывных усилий в ответ на специфические сигналы. В условиях спортивного поединка такими сигналами может быть поза противника, его расслабление, движение той или иной частью тела, захват.

В связи с этим, одним из основных средств воспитания «взрывной» силы борца должны быть упражнения с различными отягощениями. При применении упражнений с отягощениями необходимо учитывать то, чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньше число повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Однако общим для всех должно являться требование, при котором на каждом тренировочном занятии борец должен выполнять только то число упражнений, при котором он способен с заданными отягощениями повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому число подходов, характер и длительность пауз между ними в течение одного тренировочного занятия является сугубо индивидуальными, и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов «взрыв-

ной» силы.

Из упражнений с отягощениями, применяемых в спортивной борьбе, хорошие результаты для развития взрывной силы и совершенствования внутримышечной и межмышечной координации движений дает варьирование веса отягощений в тренировочных занятиях.

В тренировочном занятии можно рекомендовать следующие чередования отягощений:

- величина отягощений вначале меньше, а затем больше соревновательной;
- величина отягощений вначале больше, а затем меньше соревновательной;
- величина отягощений вначале больше, а затем равна соревновательной;
- величина отягощений вначале меньше, а затем равна соревновательной.

При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Так, например, при выполнении броска прогибом с «подхода» боец проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.

Эффективному воспитанию «взрывной» силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В частности, эффективность выполнения бросков прогибов и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска (подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе (отрыв и бросок противника). В связи с этим встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой.

Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз «с подхода» после предварительного приседания.

Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты. При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии с которым совершенствуются взрывные усилия. Важным фактором для успешного проявления «взрывной» силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы.

Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот.

С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встря-

хивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения регионального и глобального воздействия. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта.

Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий.

Чтобы повысить эффективность целенаправленного воспитания скоростно-силовых качеств борцов, тренеру необходимо не только знать конкретные характеристики движения при выполнении броска, но и постоянно ориентироваться на них при выборе специальных упражнений. Только в этом случае можно подобрать средства, которые соответствуют специфике проявляемых спортсменом качеств в основном соревновательном упражнении.

С этой целью специальные упражнения должны подбираться так, чтобы они соответствовали структуре технических действий.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств борца можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

В упражнениях скоростного характера оптимальный режим работы по частоте сердечных сокращений должен быть в пределах 160 - 165 уд/мин., в упражнениях скоростно-силового характера - 150 - 155 уд/мин., а силового - 145 - 150 уд/мин.

В ходе исследования уровня скоростно-силовой подготовленности борцов были определены топография основных групп мышц и их должные

величины в связи с особенностями двигательной деятельности в борьбе.

Эффективными средствами воспитания скоростно-силовых способностей являются прыжковые упражнения: напрыгивания на предмет высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх в сторону, прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту, многоскоки.

Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот. С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

1.7 Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений развивающих гибкость мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце – ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы, но доводить её до боли нельзя.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

1.8 Развитие ловкости

Для развития ловкости применяются разнообразные упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Ловкость достигается занятиями борьбой, баскетболом, гимнастикой, акробатикой. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

1.9 Развитие силы

Развивая силу мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, можно лишить движения борца эластичности.

Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связочного аппарата.

1.10 Развитие быстроты движения

При развитии этого качества борец должен учитывать следующее:

- излишний вес тела замедляет движения;
- сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена. Для повышения быстроты рекомендуется использовать следующие упражнения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Между упражнениями необходим короткий отдых, чтобы повторять упражнения на максимальной скорости. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительное восприятие, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а движением. Борец привыкает не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

1.11 Развитие выносливости

Выносливость развивается с помощью упражнений со скакалкой, спортивной ходьбы, кроссового бега, многочисленных коротких стартов и пробежек, игры в баскетбол, футбол; тренировки и участия в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

1.12 Специальная физическая подготовка

Физическая подготовка с использованием средств борьбы включает упражнения для развития физических качеств

Силы: выполнение бросков, удержаний. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места,

подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Способность к ориентированию - проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

- Прыжки на точность, метания в цель.
- Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Игровые упражнения.
- Гимнастические упражнения на снарядах.

Способность к дифференцированию параметров движений - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

- Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.
- Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).
- Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

Способность к перестроению двигательных действий - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

- Борьба (элементарные формы, в партере, и стойке).
- Упражнения на быстроту мышления.
- Подвижные и спортивные игры.
- Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

- Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).

Способности к равновесию - сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела:

- Общеразвивающие упражнения в парах.
- Удерживая равновесие в положении «ласточка».
- Стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку
- Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).
- Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).
- Также на носках.
- Также с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).
- Ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Способность к вестибулярной устойчивости - точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках.

- Повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные).

- Акробатические упражнения.

Способность к произвольному расслаблению мышц - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

- «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

- Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Способность к ориентированию во времени.

- Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.

- Пробегание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром). Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.

- Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.

- Пробегание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.

Способность к ритму - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

- Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.

Раздел 2. ГРЕКО-РИМСКАЯ И ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

2.1 Теоретические сведения

С конца XVIII в. в Европе и в особенности во Франции стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты, получила жизнь невиданная доселе профессия - борец.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, она обогащалась и в техническом отношении. Поединки грубых силачей не вызывали симпатий у публики, стали цениться техника, ловкость, красота.

Профессиональная французская борьба стала самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения. Начинала развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса; захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Французы развили и усовершенствовали такие приемы, как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост (их называли суплесы - ныне броски прогибом). Финны изобрели полусуплесы (броски с поворотом через мост), а также великое множество переворотов в партере с захватом руки под плечо (эти приемы долгое время называли «финский ключ»).

Практически спортсмены каждой страны, куда проникала борьба, вносили в ее технику что-то новое. Многие приемы брались из национальных видов борьбы. Например, турецкие борцы в тридцатых годах стали применять перевороты в партере обратным захватом туловища.

В настоящее время французскую борьбу называют греко-римской.

2.1.1 Классификация и терминология техники спортивной борьбы

Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам.

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или какой-либо предмет (например, стул) в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых схемах.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия - действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 1).

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой - на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзюдо)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания + *	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу	
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.			
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо			

Схема 1 - Классификация техники борьбы до уровня подразделов

Техника, в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой - лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

- перекачивания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой - над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой - на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

2.1.2 Техника безопасности на занятиях

Занятия проводятся согласно расписанию.

Все допущенные к занятиям должно иметь специальную форму.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.

При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.

За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.

Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

2.1.3 Начальные технические действия в разделах борьбы

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноименные стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноименной стоек.

Двусторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть прямыми (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и обратными (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть дальними (за концы рук, в локтях),

средними (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), ближними (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть верхними и нижними (по месту расположения по высоте).

Захваты накрест (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего, правая рука расположена поверх левой, захват называется верхним, если ниже правой - нижним.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

Захваты односторонние (на одной стороне противника).

Среди них могут быть односторонние прямые, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и односторонние обратные, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

2.1.4 Борьба в партере (на четвереньках)

Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс) и чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

Классификация положений при борьбе лежа

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого - на животе, боку, спине, четвереньках.

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, смену позы, уходы (замена невыгодной позы на более выгодную). Здесь имеется в виду смена положения стоя на положение стоя на коленях, лежа и наоборот.

2.1.5 Основные технические действия в разделах борьбы

Классификация основной техники в положении борьбы стоя

1. Броски (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).

2. Сбивания (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).

3. Контрброски (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).

4. Контрсбивания (то же, но с переводением на живот или четвереньки).

2.1.6. Броски

На верхнем уровне учтены одновременно три признака техники бросков:

- тактическое назначение броска (падение противника вперед или назад);
- движение противника относительно атакующего (перед ним или за него);
- основное движение туловища атакующего (с наклоном вперед или отклоняясь назад).

Сочетание этих трех признаков образует четыре типа бросков, представленных на схеме 2.

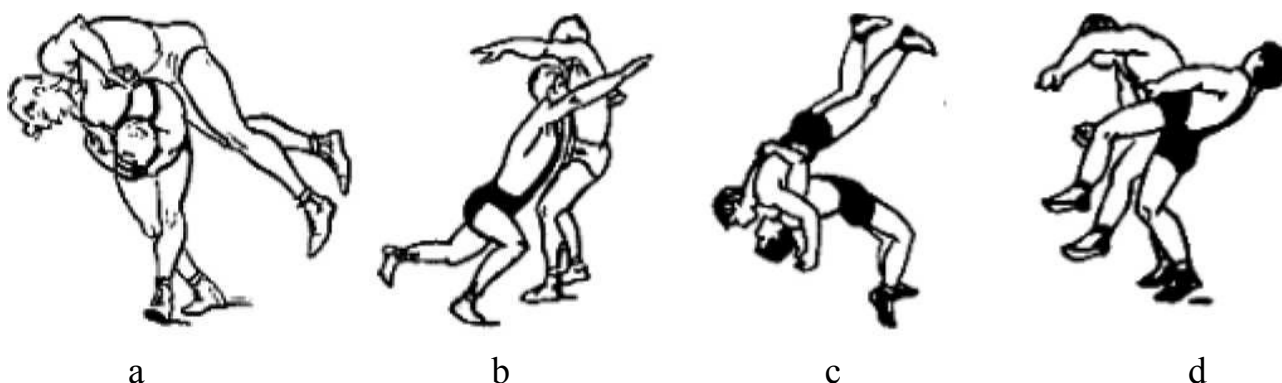


Схема 2 – Типы бросков

Тип «а» (проворачиваясь, или «провороты») - броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком.

Тип «b» (наклоняясь, или «наклоном») - броски противника назад, перед собой.

Тип «с» (прогибаясь, или «прогибы») - броски противника вперед, за себя.

Тип «d» (запрокидываясь, или «запрокидывания») - броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску.

Признаки и условные наименования каждого типа бросков содержат в себе глобальные ориентиры техники их выполнения. Соблюдая их, борец обеспечивает себе черновое выполнение всех бросков, принадлежащих к данному типу движений.

2.1.7 Основные приемы самостраховки

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;

- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

2.1.8 Борец должен

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

2.2 Методология овладения техникой и тактикой греко-римской и вольной борьбы

Традиционно в начале каждого занятия, особенно с подростками, применяются строевые и порядковые упражнения. Некоторые тренеры пренебрегают ими и стараются не тратить на них время. Эта тенденция неверна, поскольку строевые и порядковые упражнения имеют задачу вырабатывать способность к произвольному вниманию, в начале занятия настроить учащихся на соблюдение порядка и на подчинение командам. Тренер, не использующий такие упражнения в начале занятия, рискует потерять в дальнейшем управляемость своих учеников и, может быть, их самих.

Подводящие упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации при усвоении различных движений (по учебному пособию В.М. Игуменова, Б.А. Подливаева, 1992).

К ним относятся упражнения в самостраховке при падениях, страховка и оказание помощи партнеру при проведении технических действий, акробатические упражнения, упражнения с партнером, манекеном, имитационные.

Развивающие упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для борьбы.

Эти упражнения подразделяются на собственно силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости; аэробные (продолжительностью более 5—8 минут, выполняемые на ЧСС 130—150 уд/мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2-5 минут, выполняемые на ЧСС 150—180 уд/мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30—120 с на предельной ЧСС свыше 180 уд/мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с с максимальной интенсивностью).

Сопряженные упражнения направлены на решение одновременно двух

задач: а) совершенствование технико-тактического мастерства; б) повышение функциональных возможностей организма.

В качестве сопряженных упражнений обычно используются различные технико-тактические действия или схватки (тренировочные или учебно-тренировочные), повторяемые многократно в специально выбранном режиме, обеспечивающем развитие необходимого качества или механизма энергообеспечения.

В зависимости от характера воздействия сопряженные специально-подготовительные упражнения делятся на упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных ТТД; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения.

Подводящие упражнения

Упражнения в страховке и самостраховке при падениях

Навыки самостраховки и страховки партнера играют огромную роль как при занятиях борьбой, так и для профилактики бытового травматизма и травматизма в реальных боевых ситуациях. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий, как броски.

При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у занимающихся уважение к партнеру-противнику во время тренировки.

Навыки падения без ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений) приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности и используемых в каждой тренировке.

2.2.1. Упражнения с партнером

1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.

2) Передвижение в упоре лежа на прямых руках.

3) Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.

4) Передвижение прыжками в упоре лежа.

5) Передвижение на четвереньках с партнером на спине.

6) Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику.

7) Передвижение в упоре спиной к коврику.

8) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.

9) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.

10) Сгибание и разгибание рук лежа на спине, упираясь руками в спину

партнера.

11) Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.

12) Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.

13) Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.

14) Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отходят друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

2.2.2. Средства развития равновесия

Поскольку сохранение равновесия тела человека зависит от функционирования многих анализаторов, а именно: вестибулярного, двигательного, зрительного и тактильного, - то и система средств развития равновесия должна предусматривать оптимальное совершенствование всех анализаторных систем, обеспечивающих равновесие тела.

Направленное развитие функции равновесия обеспечивается системой средств, состоящей из общеразвивающих гимнастических упражнений с частичным изменением структуры и методики их применения, игр и эстафет, дополнительных видов спорта, специально-подготовительных упражнений и основных технических действий.

2.2.3 Общеразвивающие гимнастические упражнения

В данную группу включены общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики их использования. На занятиях целесообразно использовать их таким образом, чтобы, решая задачи общей физической подготовки, они способствовали бы во многом развитию функций вестибулярного анализатора, повышая тем самым уровень равновесия.

Ниже приводится группа общеразвивающих упражнений, выполняемых в движении и на месте. Наиболее целесообразно использование их в подготовительной части занятия. Дозировка выполнения каждого упражнения выбирается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: она может колебаться от 15—20 с. до 30—40 с. Выполнение упражнений в движении сочетается с резкой остановкой и сохранением равновесия, стоя на одной или двух ногах, соединив стопы ног вместе, с открытыми и закрытыми глазами.

1) Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.

2) Ходьба с круговыми движениями головой. Темп - два движения в одну секунду.

3) Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

- 4) Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
- 5) Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360° .
- 6) Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360° .
- 7) Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360° .
- 8) Исходное положение (и.п.) - ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 - вперед-назад; 3-4 - вправо-влево. Темп - два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
- 9) И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны. 1—2 - маховое движение правой ногой к левой руке; 3-4 - то же левой ногой. Поворот на 360° . После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
- 10) И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - круговое движение туловища вправо; 5-8 - то же влево. Темп - одно движение в секунду.
- 11) И.п. - основная стойка (о.с.). 1-4 - упор присев, голову наклонить вперед; 2 - упор лежа, голову наклонить назад; 3 - упор присев, поворот на 360° ; 4 - о.с.
- 12) И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 - вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 - то же вправо. Темп — одно движение в секунду.
- 13) И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 - и.п.; поворот туловища влево, присед на правой; 4 - и.п. Темп - одно движение в секунду.
- 14) И.п. - руки на поясе. 1-4 - в положении наклона вперед четыре поворота на 360° . Темп - один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе (стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.
- 15) И.п. - руки на поясе. 1-4 - четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5-8 - четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п.14).
- 16) И.п. - о.с. 1 - прыжок с поворотом кругом, в упор присев; 2 - прыжок с поворотом в и.п. 3-4 - то же в другую сторону.
- 17) И.п. - о.с. 1 - прыжок на месте, руки к плечам; 2 - прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 - прыжок на месте, руки к плечам; 4 - прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.
- 18) И.п. - ноги врозь. 1 - правая нога и руки в стороны; 2 - опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой - поворот кругом; 3-4 - то же в другую сторону.
- 19) И.п. - наклон вперед, руки на коленях. 1-4 - поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о.с., удерживать равновесие 3-5 с.
- 20) И.п. - о.с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° - два кувырка

вперед - поворот кругом и шагом вернуться в и.п. Вся комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21) И.п. - наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22) И.п. - ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем - 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх - о.с., удерживать равновесие 3-5 с.

23) И.п. - о.с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой ногк. Равновесие удерживать 10—15 с.

24) И.п. - стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4-4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.

25) И.п. - стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10—15 с.

26) И.п. - равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1-2 - согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 - опустить ногу и отвесить ее, согнутую в колене, назад.

27) И.п. - равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и.п. 7—10 с. То же с закрытыми глазами.

28) И.п. - стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и.п. с поворотами головы вправо-влево. Темп - два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29) И.п. - то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп - два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

2.2.4 Игры и эстафеты

Использование упражнений, направленных на совершенствование функции равновесия в процессе игр, эстафет, игровых заданий, способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности.

Кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление у занимающихся эмоционального подъема и повышает их активность.

1) Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки сзади за туловищем. Задание - толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставив встать на две ноги.

2) Водящий и все играющие передвигаются, выполняя различные кувырки, перекаты, перевороты. Задача - запятнать друг друга.

3) И.п. - первые номера садятся на плечи вторых. Пары сходятся, верхние стремятся свалить друг друга вниз. После падения (или по команде) партне-

ры меняются местами.

4) И.п. - участвующие стоят лицом друг к другу, руки на плечах партнера (тоже без опоры руками). Задание - носком ноги запянуть ногу партнера.

5) И.п. - все играющие образуют круг, взявшись за руки. В центре ставится предмет (мяч, булава, стул и т.д.). Начинается движение по кругу вправо или влево, и каждый старается заставить партнера сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, выбывает из игры.

6) Первый номер стоит на четвереньках, второй сидит сверху, ноги в стороны. Нижний старается сбросить сидящего на спине.

7) Первые номера садятся на плечи вторых. Верхние передают мяч друг другу. Нижние, передвигаясь в разных направлениях, этому препятствуют. Игроки меняются местами при падении мяча на ковер.

8) Регби на коленях (в положении приседа).

9) Разбиться на команды. Цель - забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч запрещается.

2.2.5 Развитие силы

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

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

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

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

Изометрический режим работы мышц (удерживающий) без изменения длины мышц и соответственно изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Эти упражнения полезны при отработке приемов в борьбе лежа - удержаний и способов уходов с удержаний.

Направленное развитие силовых способностей происходит, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Существует несколько эффективных способов создания максимальных напряжений.

Для развития общей выносливости могут использоваться и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), где бег является основным компонентом деятельности. Организация этого процесса в целом требует крайне внимательного отношения со стороны тренеров. Это связано с тем, что дзюдоисты

в силу специфики своего вида спорта достаточно жестко действуют в контактных видах спорта, что приводит к повышенному травматизму.

На подготовительном этапе годичного цикла тренировки, когда закладывается база общей выносливости, спортивные игры могут включаться в план тренировки. На этапе непосредственной подготовки к соревнованиям спортивные игры должны быть категорически исключены.

Общая выносливость может повышаться и специфическими средствами: подвижными играми на ковре с использованием элементов борьбы, различные эстафетами, командными играми типа регби (на коленях), схватками малой интенсивности.

В борьбе основными факторами, определяющими направленность работы над развитием и совершенствованием специальной выносливости, являются следующие:

временные:

- продолжительность соревновательной схватки;
- максимально возможное количество схваток в течение соревнований;

и физиологические:

- силовое сопротивление с максимальным напряжением попеременно включаемых практически всех мышечных групп.

В соответствии с различиями в характере энергетического обеспечения мышечной деятельности принято выделять аэробные (с участием функции внешнего дыхания) и анаэробные (с участием химических реакций без участия кислорода) компоненты выносливости.

Анаэробные механизмы наибольшее значение имеют на начальных этапах работы (от нескольких секунд до 2-х минут), а также в кратковременных усилиях высокой мощности. Усиление анаэробных процессов происходит также при всяких изменениях мощности в ходе выполнения упражнения, при нарушении кровоснабжения работающих мышц (натуживание, задержка дыхания, статические напряжения). Аэробные механизмы играют главную роль при продолжительной работе (разворачиваются лишь к 3—5-й минуте), а также в ходе восстановления после нагрузки.

Первостепенным фактором специальной выносливости является анаэробная производительность, обеспечивающая мышечную деятельность в самом ее начале, в первые секунды. Не вдаваясь в подробности биохимических и физиологических механизмов этого сложного и до конца не изученного процесса, рассмотрим тренировочные средства, направленные на решение этих задач.

2.2.6 Упражнения для изучения группировки:

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекал будет мягким, без ощущения толчков (рис. 2.1).

- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 2.2).

- Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис. 2.3).

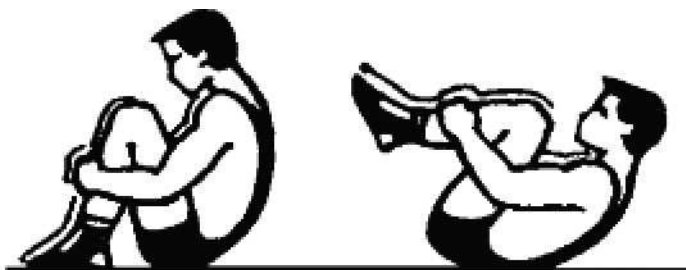


Рис 2.1

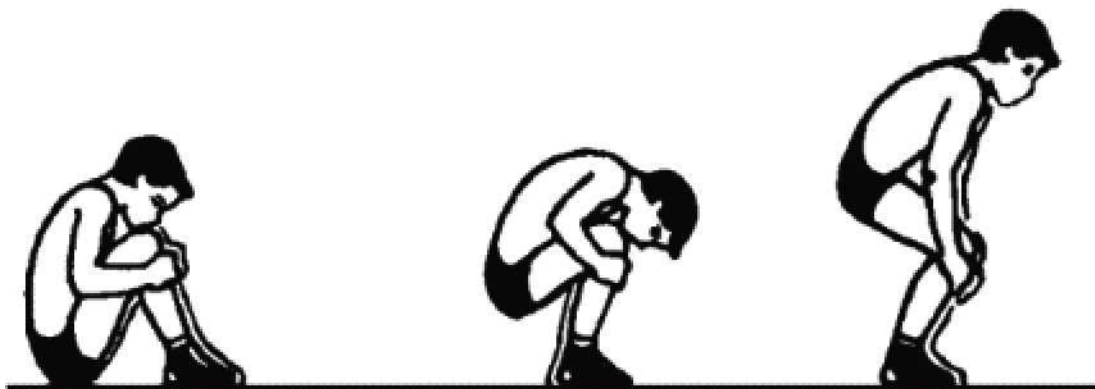


Рис. 2.2

Рис. 2.3

2.2.7 Основы техники и тактики спортивной борьбы

Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца:

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца – обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения – на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца:

– по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку);

– по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа – сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

– направленные на нарушение равновесия противника вперед;

– направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения:

– в стандартных ситуациях;

– в условиях перемещения противника;

– при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

2.2.8 Тактика в греко-римской и вольной борьбе

Вопросы целесообразного использования арсенала технических действий на основе физических и психических возможностей составляют понятие тактики.

Тактика выступления, встречи, боя имеет место во всех видах спорта. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи, поэтому важнее значение имеет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Тактика - это использование сил и средств для достижения желаемого результата в конфликтной ситуации.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть - значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается

Почти любая защита от какого-либо приема (контрприема) или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска подворотом с захватом руки и туловища (выпрямление и отклонение туловища назад) способствует выполнению сбивания с тем же захватом. В вольной борьбе, если атакующий проводит переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих (контратакующих) действиях противника

Противник во время проведения атакующего (контратакующего) действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно возникают такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются его некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

В процессе схватки противник может допустить различные технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив соответствующее действие.

Тактика создания выгодных статических и динамических ситуаций для проведения основного технического действия

Заставить противника ошибиться (например, расслабиться в неподходящий момент) можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов

Способы тактической подготовки - целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Угроза - это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий (приемов, контрприемов и захватов), вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

Сковывание - способ тактической подготовки, направленный на то, чтобы лишить противника свободы действий и тем самым добиться от него защитной реакции, способствующей проведению приемов и их элементов.

Для подготовки благоприятных условий используются различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание на освобождении от такого захвата и не контролируя другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Вызов - способ тактической подготовки, благодаря которому борец вызывает противника на активные действия, способствующие выполнению намеренных им (борцом) контрприемов, приемов и элементов. При переходе к активным действиям противник раскрывается и тем самым создает борцу условия для осуществления встречных или ответных контратак.

Среди прочих способов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который, боясь соперника, уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту.

В качестве средства для осуществления этого способа тактической подготовки используются: ложные позы (положения тела, частей тела), приемы,

передвижения и демонстрация усталости.

Вызовом в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого способа тактической подготовки требует от борца не только большого искусства в маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях, промах здесь недопустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

Повторная атака. Этот способ тактической подготовки заключается в том, что борец дважды (или большее число раз) проводит один и тот же прием. Причем первая попытка и все другие, кроме последней, - ложные. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и не столь резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний, отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй, истинной, атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Немалую роль в успехе такой атаки играет неожиданность действий.

Многие российские и зарубежные борцы часто прибегают к применению этого способа подготовки условий для выполнения своих приемов.

Двойной обман - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец выдает намеченный к проведению действительный прием за ложный и тем самым снижает мобилизационную готовность противника к защите от данного приема.

Чаще всего борец умышленно демонстрирует перед противником переход от одного приема к другому, и применяется этот способ после того, как захват на прием уже осуществлен.

Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, который теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

Обратный вызов - способ тактической подготовки, заключающийся в том, что борец на какой-то момент умышленно прекращает активно воздействовать на противника и в результате получает такую же реакцию с его стороны (противник расслабляется). Используя эту ситуацию, борец неожиданно резко атакует.

Обратным вызовом борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный

тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабится, а перейдет к активным действиям.

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, и умение создать их, пользуясь различными способами лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которые наиболее полно отвечают создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации в ходе схватки).

2.2.9 Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Основы тактики. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

2.2.10 Техничко-тактическая подготовка

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

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

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

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

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:
– основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

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

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

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

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

2.2.11 Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- *перекаты* - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- *кувырки* - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных и. п. в различные конечные положения;
- *перевороты без фазы полета* - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - колесо);
- *повороты с фазой полета* - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению

сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать учащегося и помогать ему.

Подробное описание акробатических упражнений есть в учебных пособиях по гимнастике, поэтому ниже мы кратко рассмотрим технику и методику обучения наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений.

Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты - в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного переката вперед прогнувшись, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекач за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

Кувырки. Обучению кувыркам предшествует усвоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены (рис. 2.4).

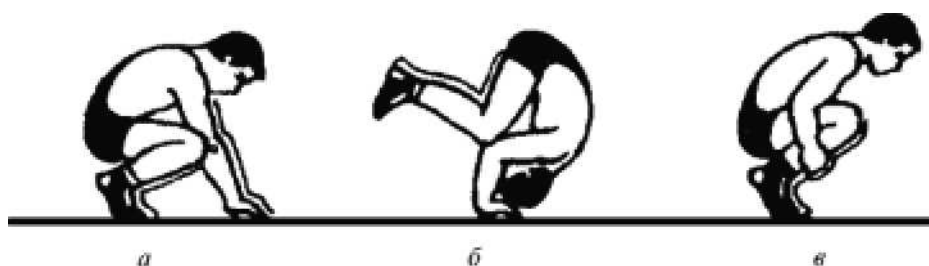


Рис. 2.4

Усвоение собственно кувырков начинают с простейшего кувырка вперед из упора присев в группировке. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине - быстрая группировка с захватом голени руками;

- из приседа - садясь, перекач назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением - перекач в и. п.;

- из упора присев - выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

•Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

• Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение - сидя, скрестив голени.

- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.
- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.
- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.
- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.
- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.
- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;
- кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью партнера;
- из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;
- из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью партнера и самостоятельно;
- из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед - кувырок прыжком. И. п.: полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди.

После усвоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере усвоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком:

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).
- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной вы-

соты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д. (рис. 2.5).

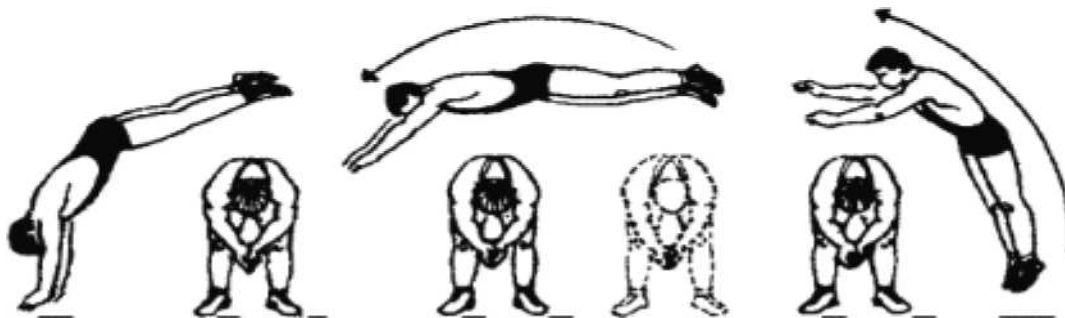


Рис. 2.5

Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества - смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время, стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер.

2.2.12 Упражнения на мосту

Упражнения для освоения моста:

- Вставание на мост из положения лежа. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться о ковер около ушей. Приподнимаясь и последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, упереться лбом в ковер (рис. 2.6).

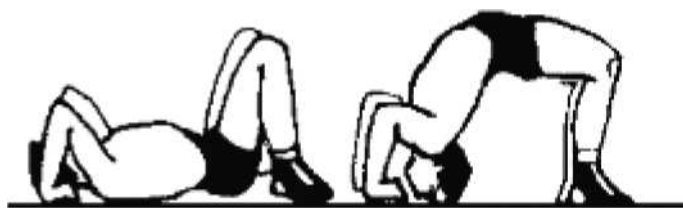


Рис. 2.6

- Упражнения в положении на мосту. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног - затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при

движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук (рис. 2.7).



Рис. 2.7

- Вставание на мост из положения стоя. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу (рис. 2.8.а). По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем наступает время, когда борец встает на мост самостоятельно (рис. 2.8.б).

Упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем - без помощи рук.

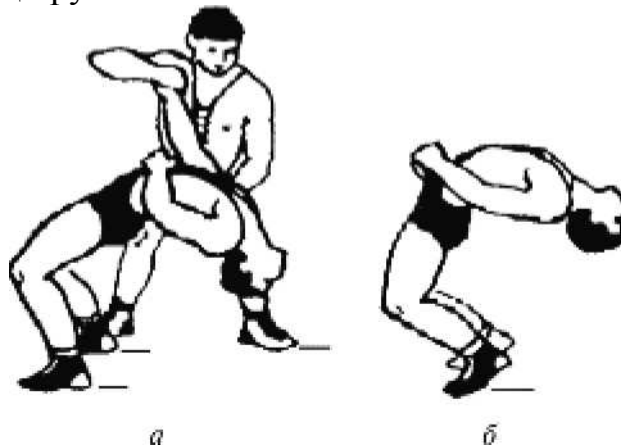


Рис. 2.8

Упражнения для укрепления моста

- Наклон назад, стоя на коленях. Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение выполнять с помощью партнера, а затем самостоятельно.

- Боковой перекал. Из положения лежа на спине, ноги и руки вытянуты, поворачиваться на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи (рис. 2.9).



Рис. 2.9

2.3 Практический курс греко-римской и вольной борьбы

Технические действия в греко-римской борьбе.

В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы по традиции представлено содержание защиты, подготовок и контр-приемов. Однако это не означает, что технические действия следует осваивать в такой последовательности. Далее будет представлена последовательность их изучения в соответствии с законами педагогики.

2.3.1 Борьба стоя

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

Броски проворачиваясь это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая поворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° . В этих случаях важна высокая скорость при выходе из исходной позиции на старт броска.

Броски поворотом (через туловище) (рис. 2.10).

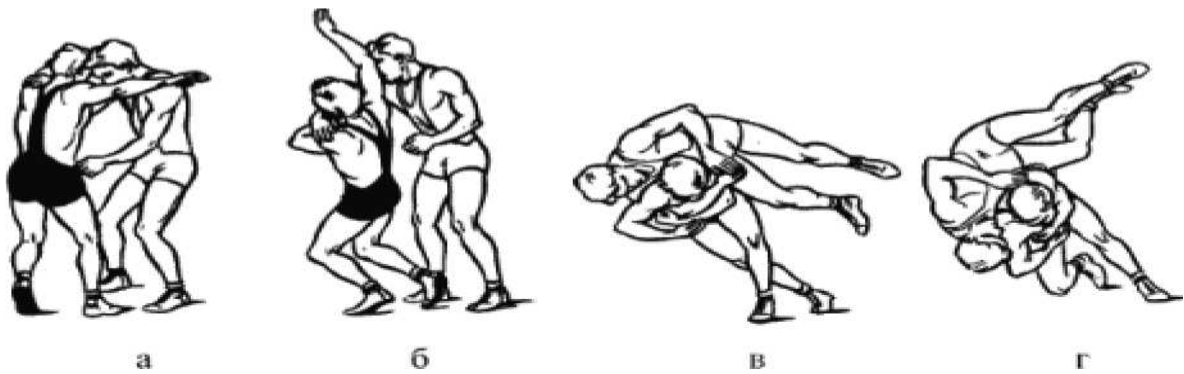


Рис. 2.10. Бросок через туловище поворотом

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° . При этом броски могут проводиться без собственного падения или с падением после отрыва противника от ковра (рис. 2.11) с увлечением за собой противника собственным падением (рис. 2.12), с колен (рис. 2.13).

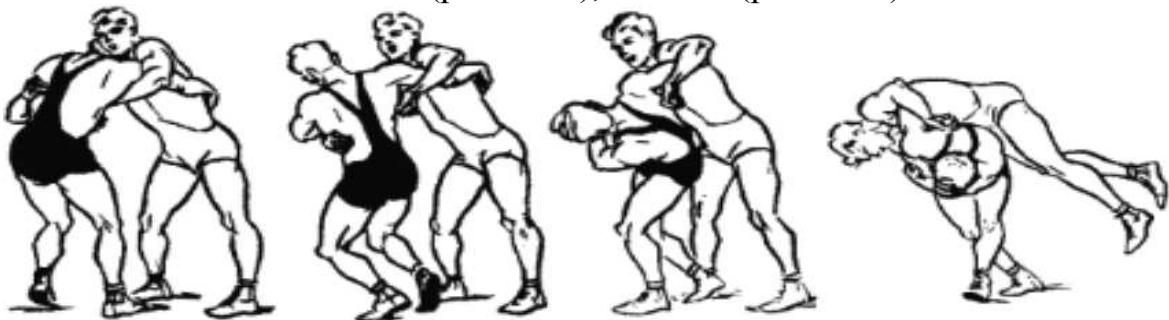


Рис. 2.11. Бросок через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра

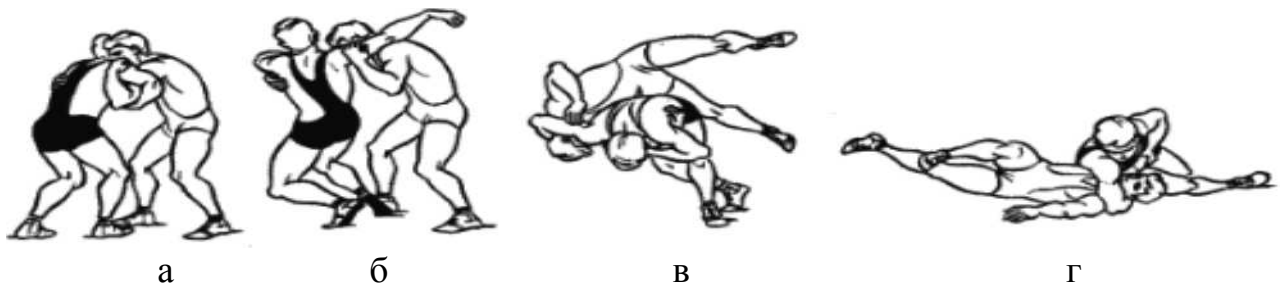


Рис. 2.12. Бросок через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением

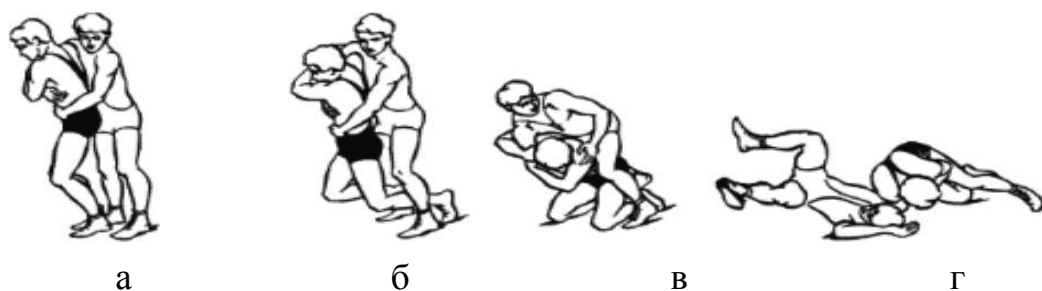


Рис. 2.13. Бросок через спину отворотом с колен

При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90°. При проведении таких бросков требуется использование большой силы (рис. 2.14).

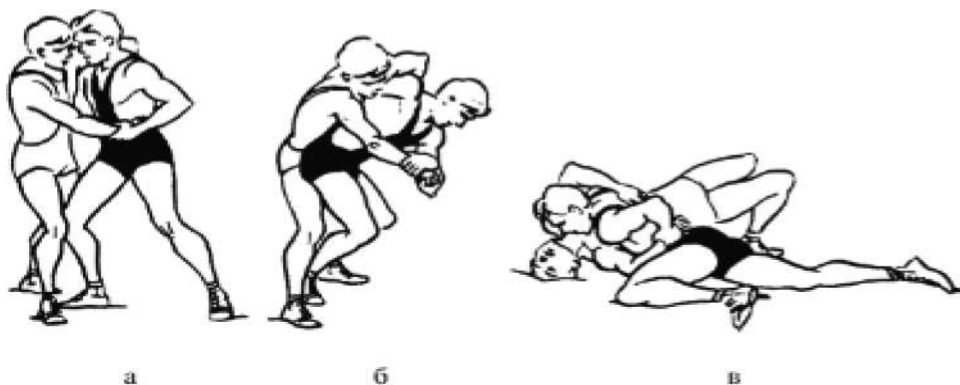


Рис. 2.14. Броски подворотом (через бок, таз)

Все броски типа «поворотом» имеют общую пространственно - тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры.

Наиболее ответственной фазой бросков поворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т. д.).

«Выход» - с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос впереди стоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (рис. 2.15.а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска поворотом в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

«Вход» - вынос вперед стоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзади стоящей ноги кпереди стоящей (рис. 2.16.а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска поворотом в условиях разноименной взаимной стойки.

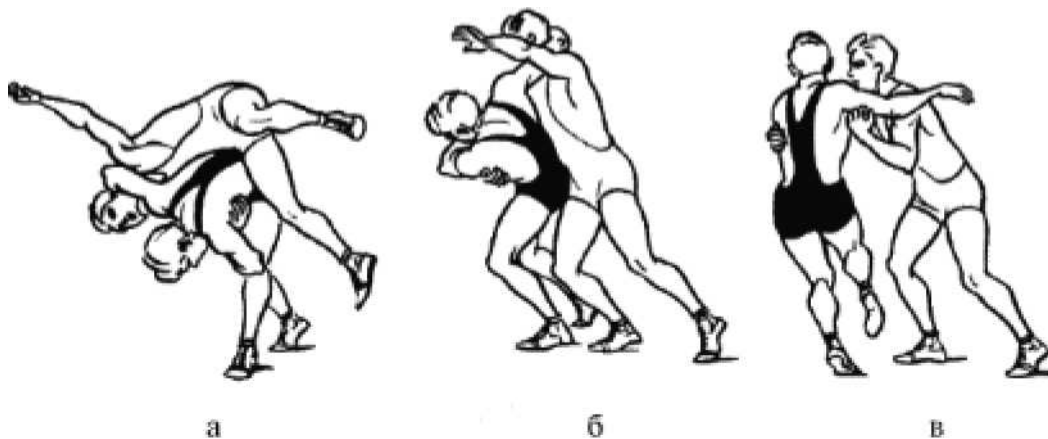


Рис. 2.15. Броски поворотом класса «выходом» при одноименной стойке

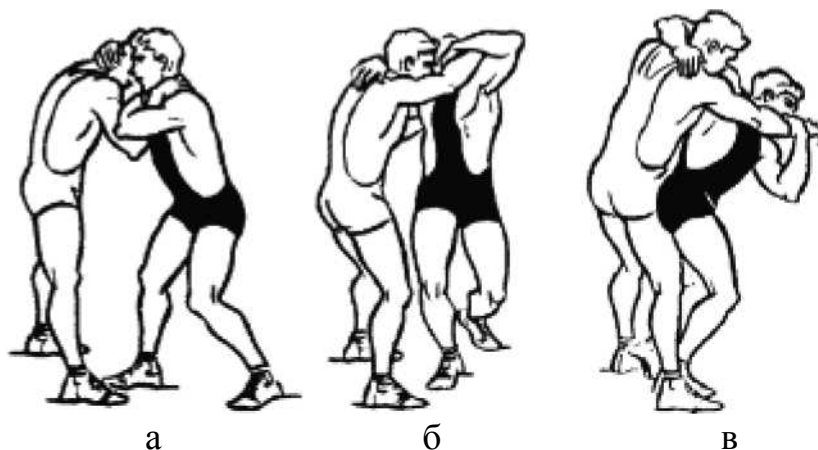


Рис. 2.16. Броски поворотом класса «входом» при разноименной стойке

«Уход» - с разворотом на носке впереди стоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (рис. 2.17. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска в условиях разноименной взаимной стойки при проведении обратных проворотов.

«Скрестно» - повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога - на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего (рис. 2.18. а, б, в). Этим способом удобно выходить на старт броска поворотом (подтипа «подворотом») в условиях одноименной взаимной стойки.

Сочетание взаимной стойки и захвата создают благоприятные условия для проведения того или иного броска. Ниже приводятся алгоритмы стартовых положений для бросков поворотом (рис. 2.19, рис. 2.20).

Выход на стартовую позицию броска обязательно сочетается с рывком плечевой оси противника в сторону предполагаемого броска. Тяга должна осуществляться в течение всей 1-й фазы броска. После выхода на стартовую позицию атакующий продолжает вращение своего туловища (уже вместе с туловищем противника), поворачивая свою голову как можно дальше в сторону предполагаемого падения противника.

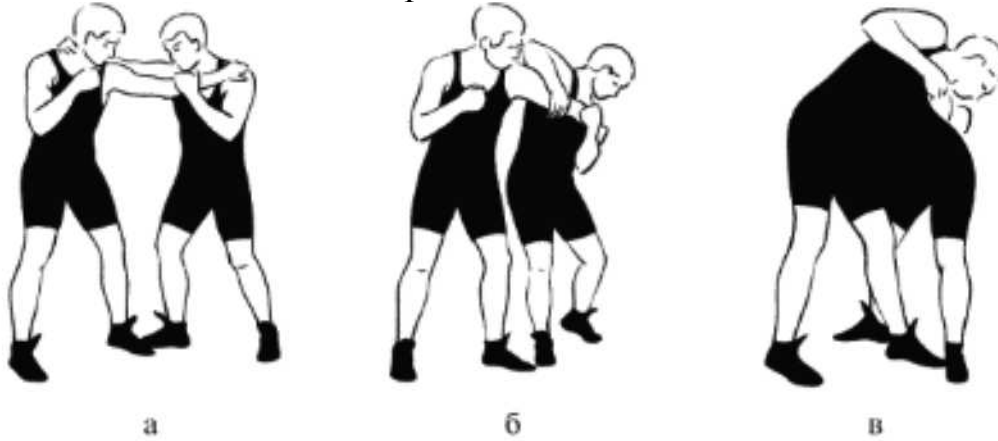


Рис. 2.17. Броски проворотом класса «уход» при разноименной стойке



Рис. 2.18. Броски проворотом класса «скрестно»

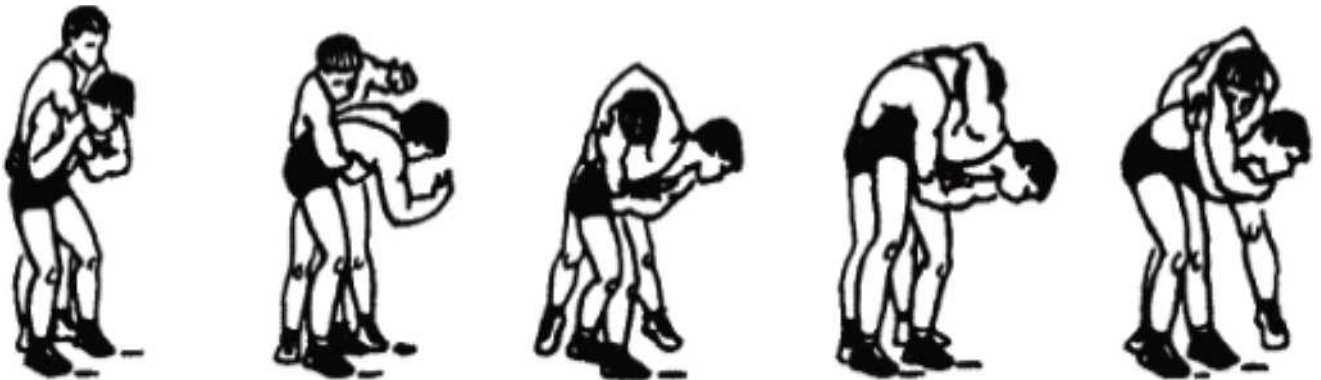


Рис. 2.19. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях одноименной взаимной стойки



Рис. 2.20. Броски проворотом из захватов, приобретаемых в условиях разноименной взаимной стойки

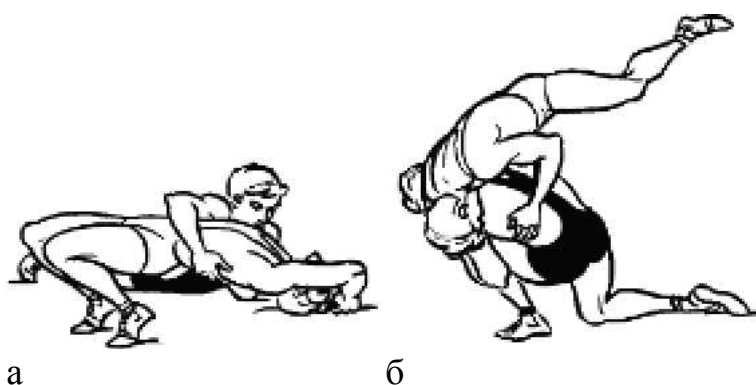


Рис. 2.21. Броски проворотом с захватом руки через плечи

2.3.2. Броски прогибом

Броски прогибаясь проводятся также за счет разгибания позвоночника атакующего, отрыва противника от опоры и дальнейшего прогибания так, чтобы стать на мост (при проведении чистого прогиба, что бывает весьма редко) или полумост, сбросив противника сбоку и за себя. При этом противник должен описать в вертикальной плоскости круг 270° .

Основные элементы бросков прогибом:

1. Захват и подход к атакуемому.
2. Выведение из равновесия с отрывом атакуемого от ковра за счет прогиба атакующего.
3. Разворот атакующего грудью к ковра.

При выполнении приема по такой схеме отрыв противника осуществляется за счет отклонения туловища атакующего назад с одновременным прогибанием в позвоночнике. В этом случае большая часть бросков выполняется с обязательной постановкой на мост.

В практике наблюдаются и другие случаи, когда отрыв атакуемого от ковра происходит раньше, чем начинается падение. В этом случае схема выполнения приема меняется: вначале отрыв атакуемого от ковра и затем падение

назад с прогибом. Это может быть осуществлено при проведении приема на атакуемом меньшего роста. В данном случае отрыв происходит, в основном, за счет выпрямления ног. В дальнейшем атакующий, падая назад, несколько сгибает ноги, после чего выполняет рывок-подбив, перебрасывая через себя атакуемого.

При выполнении приема атакующий может развернуться грудью к ковру без применения моста и через мост. Разворот зависит от уровня захвата (выше, ниже), от плотности захвата, от силы подбива и поведения атакуемого во время броска. Чем выше захват, меньшая плотность захвата, меньшая сила подбива, тем при прочих равных условиях разворот будет выполняться ниже. Выгоднее сделать разворот, не касаясь головой ковра (увеличивается сила падения атакуемого на ковре, на выполнение приема затрачивается меньше времени).

Разворот с применением моста значительно отличается от разворота без касания головой ковра. Применяя мост, атакующий раньше касается ковра головой, чем атакуемый. На выполнение приема требуется больше времени. В зависимости от захвата и условий борьбы разворот может быть выполнен: с опорой на ногу, в сторону которой делается разворот, и с опорой на ногу, противоположную стороне разворота.

Учитывая сложность бросков прогибом и их травмоопасность, необходимо более подробно остановиться на вариантах их выполнения.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Данный прием выполняют аналогично броску прогибом захватом туловища с рукой. Он может быть выполнен и с зашагиванием, и с зависанием, и с рывком руками в сторону. В последнем варианте атакующий не подбивает атакуемого животом снизу вверх, а падает назад почти на прямых ногах. Падая назад, атакующий незначительно прогибается и делает сильный рывок руками вверх-в сторону-назад. Разворот грудью к ковру атакующий начинает выполнять одновременно с падением назад.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Данный прием может быть выполнен как и предыдущие броски, прогибом. Однако в практике наблюдается и другой вариант. Осуществив захват, атакующий повисает на атакуемом и ставит полусогнутые ноги между его ногами. Затем он отклоняется назад и прогибается, увлекая противника за собой. Когда атакуемый выведен из равновесия, атакующий делает подбив за счет отклонения головы назад, толчка тазом вверх, прогибания и сильного рывка руками вверх-назад. В результате этих действий атакующий перебрасывает атакуемого через себя, становясь при этом на мост. Заканчивая поворот, атакующий удерживает атакуемого захватом плеча и шеи сбоку.

Благоприятные ситуации для проведения бросков прогибаясь

1. Противник напирает.
2. Противник захватывает атакующего на уровне шеи и плечевого пояса.
3. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо

(в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

4. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Возможные ошибки при проведении бросков подкласса прогибаясь

1. Задержка с разворотом грудью к коврику после подачи таза вверх.

2. Небольшой шаг ногой, противоположной стороне поворота.

3. Неплотный захват.

4. Атакующий не выводит атакуемого из равновесия в сторону на себя за счет прогиба, а садится на ковер.

5. Рывок-подбив атакующий выполняет раньше или позже, чем атакуемый начинает падать.

Защита против бросков прогибаясь

1. Атакуемый не дает соединить руки в крючок, для чего отводит таз назад и опирается предплечьем захваченной руки противнику в грудь.

2. Если атакующий сделал захват, атакуемый соединяет руки в крючок и, опираясь ими в живот атакующего, отставляет одноименную захваченной руке ногу назад.

Подготовки для проведения бросков прогибаясь

1. Атакующий левой рукой делает рывок за шею атакуемого в сторону. Для сохранения равновесия атакуемый направляет усилия в противоположную сторону.

Используя это, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

2. Упираясь предплечьями в плечи атакуемого, атакующий толкает его от себя. Атакуемый оказывает сопротивление. Уловив удобный момент, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

3. Атакующий правой рукой удерживает атакуемого за левое запястье. В момент, когда тот освобождается от захвата движением назад или в сторону, атакующий захватывает противника за туловище с рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Атакующий, захватив правую руку атакуемого сверху, делает попытку захватить противника правой рукой за шею сверху. Атакуемый выпрямляется. Используя это движение, атакующий делает захват и выполняет бросок прогибом.

5. Атакующий предоставляет атакуемому возможность сделать бросок прогибом. В тот момент, когда противник пытается захватить туловище с рукой, атакующий, опережая его, выполняет такой же бросок, часто с тем же захватом.

6. Атакующий, захватив атакуемого одной рукой за разноименное плечо (в сгибе плеча и предплечья), а другой рукой за шею, делает рывок в сторону руки, захватившей шею. Когда атакуемый начинает восстанавливать равновесие, атакующий снимает руку с шеи, захватывает свободную руку противника сверху и выполняет бросок прогибом с разворотом в сторону, противоположную рывку.

7. Атакующий предоставляет атакуемому возможность захватить туловище и опережает противника.

Контрприемы против бросков прогибаясь

1. Бросок (или перевод) вращением захватом руки сверху.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
4. Бросок прогибом захватом руки двумя руками.
5. Накрывание выставлением ноги в сторону разворота. В момент захвата атакуемый сползает назад-вниз и, поворачивая таз направо, отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать разворот, атакуемый сильно сжимает его руками, выводит ногу (ноги) и таз вправо и выставляет правую ногу в упор на уровне головы атакуемого.

2.3.3. Борьба в партере

Борьба в партере ведется в положении, когда один борец (нижний) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) - находится сверху.

Это интегральное взаимоположение состоит из четырех взаимных поз:

1. Верхний - сбоку, лицом в сторону головы нижнего при захвате на уровне головы и плечевого пояса противника. При этом атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты - в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

2. Верхний - сбоку, лицом в сторону ног нижнего борца при обхвате туловища противника (обратный пояс). Атакующий может проводить перебрасывания в сторону своего исходного положения, а перевороты - в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

3. Верхний - спереди, со стороны головы. В этом положении он может проводить перевороты в четырех направлениях: вдоль продольной и поперечной оси противника.

4. Верхний - сзади, со стороны ног. Для греко-римской борьбы имеется в виду положение атакующего сзади-сбоку при захвате за талию противника. В этом положении атакующий может проводить перебрасывания, вращаясь в обе стороны с перешагиванием через ноги противника, и перевороты влево и вправо от себя. Кроме того, он может проводить и перевороты назад, влево и вправо от себя.

2.3.4. Перебрасывания

Перебрасывания - это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360° .

Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.

При исходном положении атакующего — сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища могут проводиться перебрасывания: вращаясь (прежнее наименование - накатом), прогибом и разворачиваясь.

Для проведения перебрасывания необходимо вначале подвести свой общий центр тяжести как можно ближе под общий центр тяжести противника и обеспечить обхват туловища противника ближе к его общему центру тяжести.

При отрыве противника от ковра целесообразно ориентироваться не столько на разгибание в позвоночнике, сколько на разгибание в тазобедренном и коленном суставах.

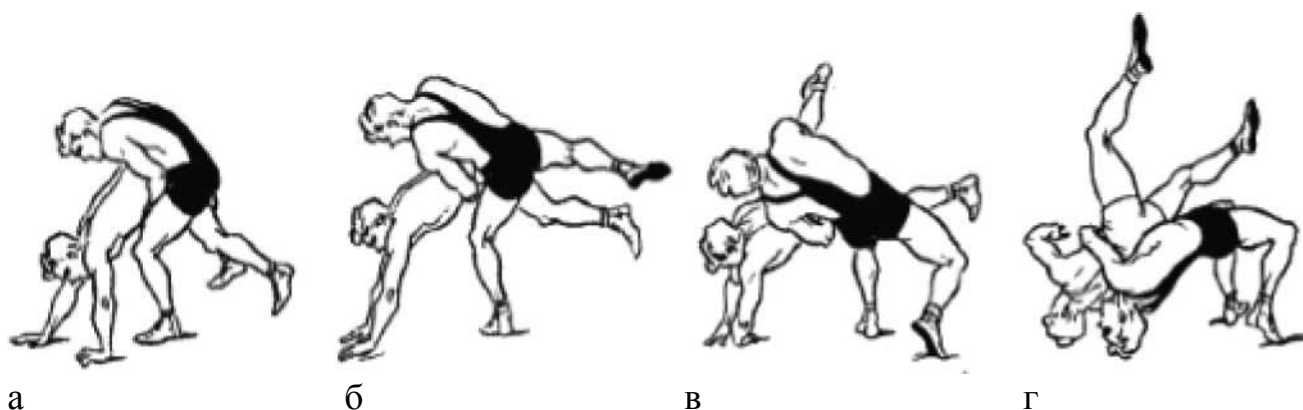


Рис. 2.22. Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование - накатом) из исходного положения лицом к голове

Плотно прижимая к себе тело противника, атакующий привстает, поднимает его таз и, делая заход ногой в зону, располагающуюся под грудью противника, отводит назад свою другую ногу и, разворачиваясь за себя, пронесит тело противника на своем тазобедренном поясе. Продолжая прогиб с вращением атакующий бросает противника сбоку за себя, пройдя через собственное положение на мосту в положение удержания.

Перебрасывание прогибаясь (рис. 2.23)

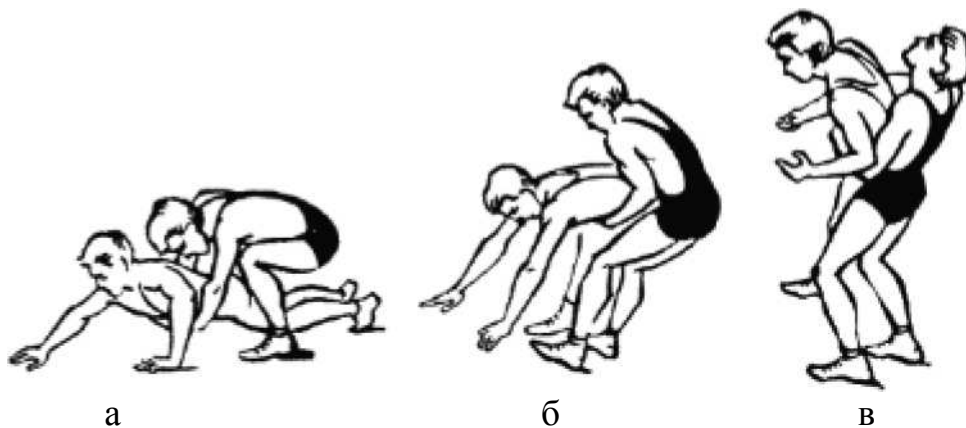


Рис. 2.23. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове

Став сзади атакуемого на правое колено между его ногами, а левую ногу поставив сбоку на ступню, атакующий пропускает руки под туловище противника и соединяет пальцы в крючок (правую руку пропускает немного глубже). В момент захвата нижний в целях защиты, как правило, успевает лечь на живот. Подводя полусогнутые ноги ближе к атакуемому, атакующий, оставляя правую ногу между ногами противника, переставляет ее с колена на ступню. Продолжая разгибать ноги, спину и подтягивая атакуемого к своей груди (как бы подлезая под него), атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, поворачиваясь направо, переставляет правую ногу через ногу атакуемого так, чтобы она оказалась рядом с левой примерно на ширине плеч. Одновременно с этим атакующий сильно отклоняется назад, продолжая подтягивать противника руками к своей груди. Этими действиями атакующий полностью отрывает атакуемого от ковра. Затем, продолжая отклоняться назад, атакующий делает рывок руками на себя-вверх и, подбивая атакуемого, падает с ним в положении прогиба. Продолжая падение назад, атакующий становится на мост и, не распуская захвата, бросает противника на лопатки.

После захвата туловища сзади атакующему иногда бывает выгодно для проведения приема перейти на другую сторону. Перейдя через атакуемого и став сбоку от него на ступни обеих ног, он, выпрямляя ноги, спину и отклоняясь назад, подтягивает противника руками к себе на грудь, а затем, подбивая, бросает его.

Возможные ошибки:

1. Захватив туловище атакуемого и подтягивая его к себе, атакующий неплотно подводит под противника левую руку.
2. Во время отрыва атакуемого от ковра атакующий не переносит ц. т. тела на левую ногу.
3. Перед подтягиванием атакуемого к груди ноги атакующего оказываются выпрямленными.
4. В момент падения назад атакующий делает слабый подбив-рывок.

Перебрасывание разворачиваясь (рис. 2.24)

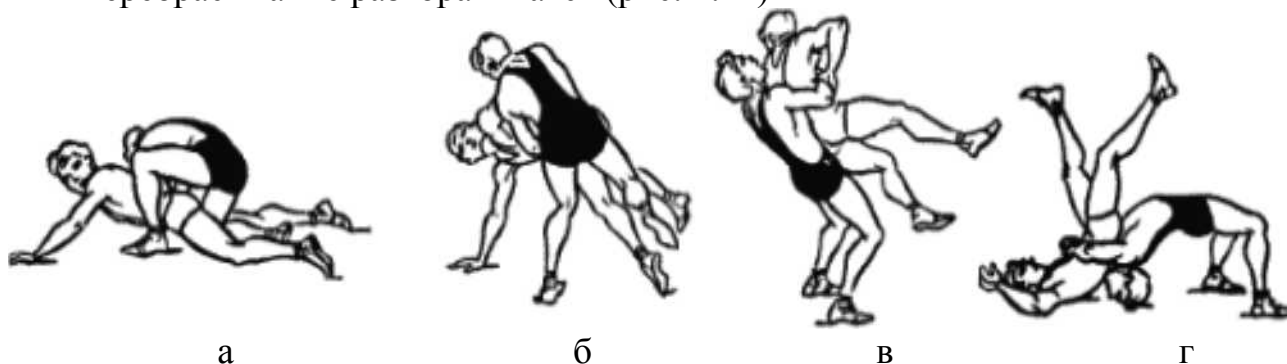


Рис. 2.24. Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове

Присев слева от атакуемого, атакующий, слегка развернувшись к противнику грудью, захватывает руками его за туловище по линии пояса и соединяет руки в крючок.

Рывком руками на себя и выпрямлением ног атакующий отрывает нижнего от ковра и одновременно в конце отрыва подводит под него таз. Затем, подтягивая атакуемого вверх к себе и подбивая его тазом, атакующий наклоняется вперед-влево и переворачивает противника через голову (за счет мощного рывка руками) спиной к ковра. В конце броска атакующий снимает с туловища атакуемого правую руку. Упираясь правым предплечьем в ковер, атакующий ложится грудью на атакуемого и левой рукой захватывает его за плечо одноименной руки снизу, прижимая лопатками к ковра.

Поскольку для проведения перебрасываний (бросков в партере) необходим стандартный захват за туловище, для данного взаимного положения характерна *общая защита*:

1. Ложась на живот, атакуемый не дает атакующему соединить руки в области поясницы.
2. Поворачиваясь грудью к атакующему, атакуемый упирается в ковер левой рукой и ногой и, отдаляясь от атакующего, не дает оторвать себя от ковра.

При исходном положении атакующего сбоку, лицом к ногам (рис. 2.25) может проводиться «*Перебрасывание прогином*»

Этот прием в многочисленных вариантах наиболее часто выполняется на соревнованиях по греко-римской борьбе. В связи с этим будет дано несколько вариантов его исполнения.



Рис. 2.25. Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к ногам

Став слева от атакуемого на левое колено и правую ступню, находящуюся между его ногами, атакующий плотно прижимает левую ногу к левому боку противника и захватывает его двумя руками за правый бок. Рывком руками вверх-на себя атакующий приподнимает туловище атакуемого от ковра и тут же подводит под него левую руку, а правую направляет под живот и соединяет пальцы в крючок на линии пояса.

Осуществив захват, атакующий, выпрямляя спину, тянет атакуемого на себя и в этот момент переставляет правую ногу на ступню рядом с коленом левой ноги приблизительно на ширине плеч.

Продолжая плотно прижимать атакуемого к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, ноги и таз подводит под него, а туловище поворачивает грудью, к ногам противника. Согласованными усилиями ног, спины, рук и отклонением туловища назад атакующий отрывает атакуемого от ковра, переходя в этот момент с левого колена на ступню (вначале нужно стараться оторвать от ковра ноги противника, иначе он легко может встать в стойку или провести контрприем).

Далее атакующий подтягивает атакуемого еще выше к своей груди, и если его ноги в момент отрыва оказались выпрямленными, то для осуществления хорошего броска атакующий слегка сгибает их в коленях. Падая и прогибаясь назад, атакующий откидывает голову и делает сильный рывок руками вверх-влево-за себя, переворачивая этими действиями атакуемого в воздухе спиной к ковра.

Во время падения на ковер атакующий, не распуская захвата, а лишь несколько ослабив его, поворачивается налево и бросает атакуемого спиной к ковра, удерживая его захватом туловища спереди или захватом левой рукой одноименной руки и туловища сверху.

2.3.5. Откаты забеганием

Откат забеганием с захватом руки на ключ

Одним из способов атакующий захватывает левой рукой одноименную руку атакуемого на ключ, а правой - удерживает его за туловище сверху. Правая нога плотно прижата к тазу атакуемого и расположена между его ногами, а левая - стоит на ступне. Чтобы перевернуть противника спиной к коврику, его необходимо сбить на живот (если противник не был сбит во время захвата руки на ключ). Рассмотрим некоторые способы сбивания противника на живот.

1. Атакующий, удерживая левую руку атакуемого на ключе, а правой рукой - туловище сверху, подтягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор. Затем атакующий толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок.

2. Из исходного положения, как и в предыдущем способе сбивания, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено атакуемого и рывковым движением руками влево-вперед сбивает его на живот.

Когда атакуемый оказался сбитым на ковер, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперед-вправо, отключает левое плечо противника на себя-вверх, а грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперед атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит ее на правое плечо противника, не давая ему оторвать его от ковра.

Если после сбивания правая рука атакуемого окажется в упоре ладонью (предплечьем) в ковер, то перевернуть его из такого положения довольно трудно, поэтому атакующий при помощи толчка ногами вперед-вправо и веса тела продвигает атакуемого вперед, сталкивая его на правый бок.

В результате этих действий правая рука атакуемого оказывается прижатой к его правому боку, и тогда атакующий переносит правую руку с туловища на плечо, не давая противнику вывести ее вперед (эти действия при перевороте ключом приходится иногда повторять).

Продолжая плотно удерживать захваченную руку на ключе, атакующий, нажимая грудью на левое плечо атакуемого и забегая вокруг его головы, полностью выводит левую руку к его голове (в направлении дальнего уха противника). Правая рука атакующего в это время плотно удерживает одноименное плечо атакуемого, прижимая его к коврику.

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает противника спиной к коврику. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожимает противника захватом руки и шеи (туловища) спереди (рис. 2.26).

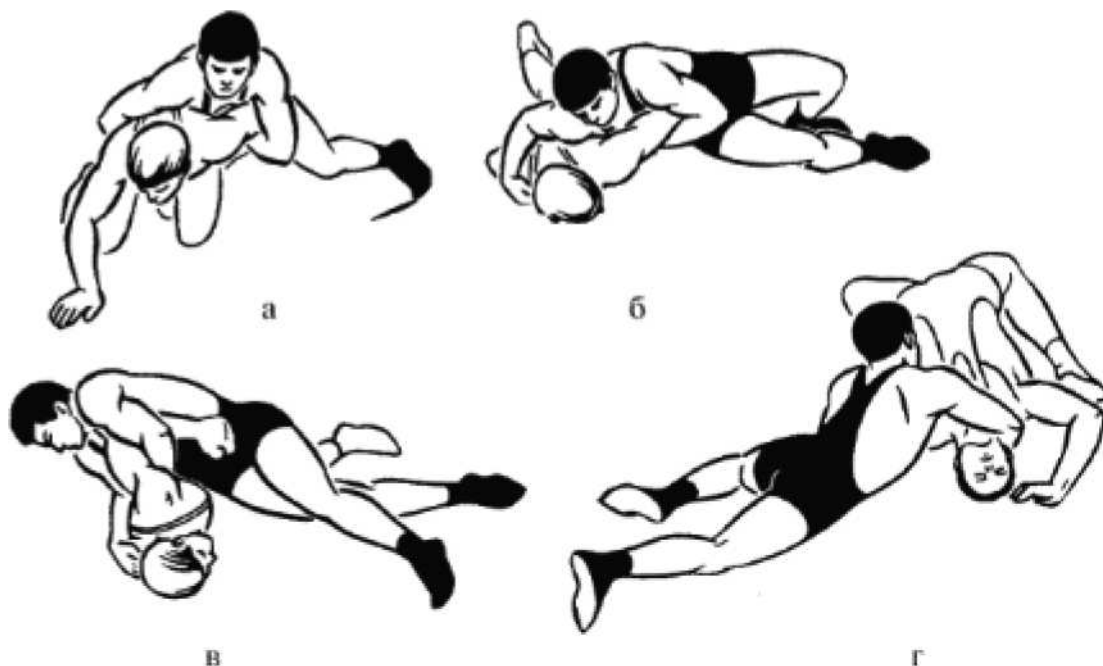


Рис. 2.26. Откат забеганием с захватом руки на ключ

Вариантом приведенного приема может быть переворот ключом и предплечьем на шею. Действия атакующего здесь аналогичны предыдущим за исключением того, что после сбивания атакуемого он накладывает правую руку ему не на плечо, а на шею.

Переворот ключом и предплечьем на шею можно выполнить и не переводя атакуемого на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку атакуемого на ключ, накладывает правую руку предплечьем ему на шею и, быстро переставляя правую ногу на колено сбоку от противника, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к коврику. Надавливая грудью на левое плечо атакуемого и быстро забегая ногами вокруг его головы, атакующий переворачивает противника на спину и заканчивает прием так же, как при сбивании на живот.

В ходе сложных ситуаций схватки часто бывает выгодно переворачивать противника не ключом с забеганием, а перешагиванием ногой через захваченное плечо (со стороны головы). Это действие намного быстрее забегания. Переворачивать противника перешагиванием выгодно, когда атакуемый лежит на правом боку и захваченная ключом рука отведена в сторону и поднята вверх или если атакуемый в момент начала переворота забеганием подтягивает туловище к своим ногам, то есть пытается перейти в партер (в это время сопротивление руки, захваченной на ключ, ослабляется).

Защиты.

1. Атакуемый не дает атакующему захватить руку на ключ.
2. Если атакующий захватил руку атакуемого на ключ, то, не давая отвести захваченное плечо, тот выводит его вперед к своей голове, при этом руку разворачивает ладонью кверху, а туловище подает на противника.

Если же этих действий для защиты недостаточно, атакуемый распрямляет

левую ногу между ногами атакующего. Этими действиями атакуемый не дает отвести захваченную на ключ руку к своей спине и сбить себя на живот.

3. Если атакующему удалось сбить атакуемого на живот, то тот ложится на левый бок спиной к противнику, захваченную левую (правую) руку крепко прижимает к себе, а левую (правую) ногу выставляет вправо до упора в ковер. Из этого положения атакуемый отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, и, двигаясь ногами вправо, переходит в партер (стойку).

4. Не давая себя перевернуть, атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подает туловище на противника, одновременно отводит плечо захваченной руки вперед и, отходя от атакующего, встает в партер.

2.3.6. Подкат вращаясь с захватом туловища

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приема следующие:

1. Атакуемый находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты.

2. Атакуемый находится в положении лежа на животе и упирается локтями в ковер или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны (особенно рука со стороны проведения наката).

3. После перевода в партер или срыва в результате неудачного проведения приема атакуемый не успел выполнить соответствующие защитные действия.

Рассмотрим переворот накато́м с захватом туловища из положения, когда атакующий находится сзади, его правое колено - между ногами атакуемого, левая нога - в упоре на ступне сбоку.

Атакующий быстро захватывает противника за туловище на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путем захвата своих рук за предплечья.

Атакуемый, как правило, в целях защиты в момент захвата успевает лечь на живот, и поэтому исходным перед началом переворота является положение лежа на животе.

Сильно прижав к себе туловище противника, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, прижимает туловище противника к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз-влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, согнутая в колене, переходит в упор ступней в ковер (если же она выпрямлена, то в дальнейшем атакующему при накате трудно будет встать в положение мост и сделать необходимый толчок животом). Правая нога атакующего, до этого находив-

шаяся между ногами атакуемого, переносится вправо до упора ступней в ковер и ставится около левой ноги на расстоянии, равном приблизительно ширине плеч.

С помощью описанных выше действий атакующий отрывает ноги и таз противника от ковра и выводит его из устойчивого положения, то есть лишает его прочной опоры о ковер правой рукой.

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя- вправо, откидывает голову назад и затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча противника. Затем, переворачивая его через себя, наваливается на него сверху, готовясь повторить прием (рис. 2.27).

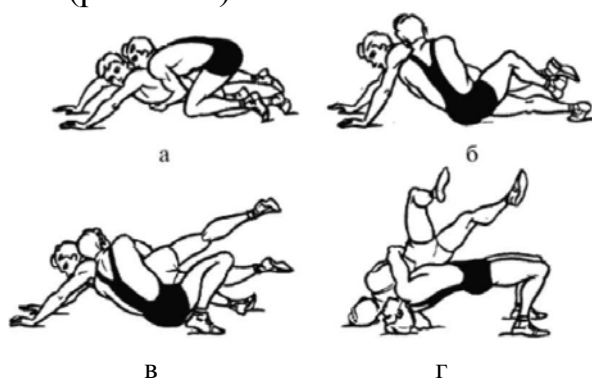


Рис. 2.27. Подкат вращаясь с захватом туловища

2.3.7. Выход наверх выседом

В момент захвата атакующим левой руки снизу контратакующий, упираясь правой рукой в ковер, переводит левую ногу на ступню и приподнимает туловище вверх. Затем он быстро посылает правую ногу под себя до выседа на бедре, а правую руку и голову - под правое плечо атакующего и, поворачиваясь налево, захватывает его левой рукой за правое плечо. Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий выходит наверх.



Рис. 2.28. Сбрасывание набега

Когда атакующий, осуществив захват, начинает скручивать атакуемого влево, последний выставляет правую ногу на ступню в сторону поворота, несколько отходит от атакующего и сопротивляется ему. Затем контратакующий быстро захватывает правой рукой противника за туловище и, не давая полностью отключить свою захваченную левую руку, толчком ногами и туловищем сбивает его перед собой и дожимает, применив захват шеи и туловища.

Сбрасывание подворотом (рис. 2.29)



Рис. 2.29. Сбрасывание подворотом. Атакующий сзади – сбоку.
Откат переходом с захватом шеи из-под плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковра (рис. 2.30).

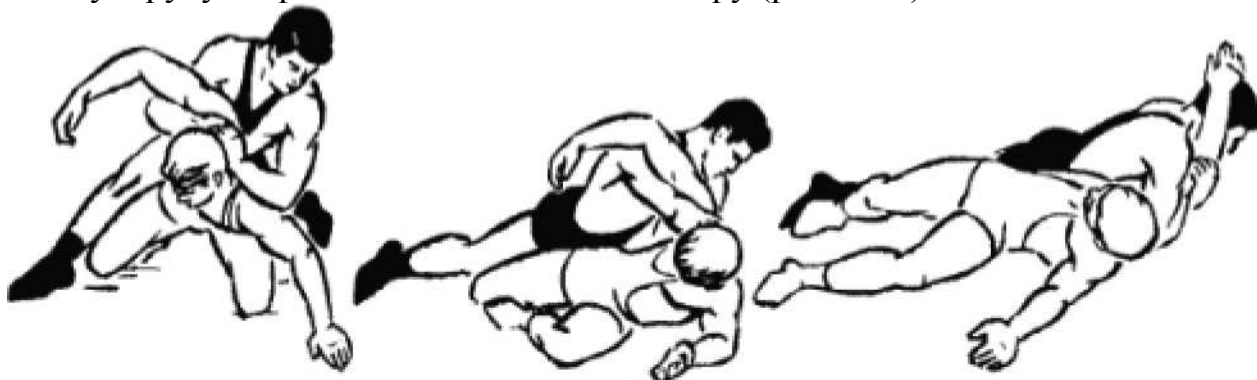


Рис. 2.30. Откат переходом с захватом шеи из-под плеча

Тактическая подготовка.

1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Встав сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно ложно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите - шею из-под плеча.

Защиты.

1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

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

Контрприемы.

1. *Бросок через спину с захватом руки под плечо.* Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к ковра.

2. *Выход наверх.* Когда атакующий захватывает шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх.

3. *Выход наверх выседом.* Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает вперед перед собой до положения выседа и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой

от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника.

4. *Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.* Начало этого контрприема аналогично контрприему выход наверх выседом. Когда атакуемый уберет из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотнo удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переворачивает атакующего через голову на спину.

5. *Сбивание с захватом туловища.* Если при выполнении атакуемым контрприема выход наверх выседом атакующий сумел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя создавшееся положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

2.3.8. Завалы прогибом

Завалы прогибом с захватом на рычаг из-под плеча

Встав слева-сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню, атакующий захватывает его на рычаг одним из способов, указанных при описании переворота рычагом. Затем, переставляя правую ногу на колено около левой ноги атакуемого и надавливая на его шею вниз, атакующий, пользуясь сопротивлением атакуемого, делает сильный рывок руками снизу вверх за захваченную руку и шею противника, отклоняясь при этом назад. Быстро поставив правую ногу вперед на ступню параллельно с левой примерно на ширину плеч и не выпрямляя ног, атакующий посылает таз вперед-вверх, предельно прогибается назад, увлекая за собой атакуемого, и становится на мост рядом с его левой голенью. Уходя с моста в сторону от атакуемого, атакующий ложится на живот и, удерживая противника правой рукой за левую руку, а левой быстро захватывая его за туловище сверху, старается прижать лопатками к коврику (рис. 2.31).

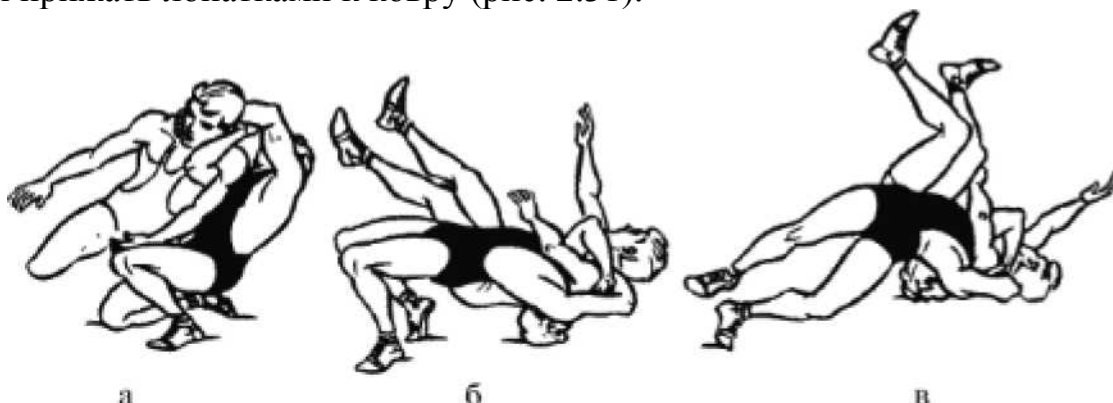


Рис. 2.31. Завалы прогибом с захватом на рычаг из-под плеча

Этот прием атакующий может выполнить и другим способом. Захватив атакуемого на рычаг, он переставляет правую ногу на колено слева от атакуемого и, воспользовавшись его сопротивлением, делает резкий рывок за

руку и шею. Отклоняясь назад, атакующий выбрасывает правую ногу вперед (а не ставит ее вперед на ступню, как в первом случае) и, заняв положение мост, тут же уходит с моста в сторону от партнера, сделав мах правой ногой.

Повернуться грудью к ковру атакующий может не только через мост, но и через полумост, а также не касаясь головой ковра. Выполнить переворот прогибом с поворотом через полумост, не касаясь головой ковра, атакующий может так же, как и при перевороте через мост (выставляя и не выставляя правую ногу на ступню).

Выполняя переворот прогибом через полумост, атакующий делает то же, что и при перевороте прогибом через мост, но касается ковра не лбом, а левой частью головы и левым плечом.

При перевороте прогибом с захватом на рычаг с поворотом, не касаясь головой ковра (выставляя и не выставляя вперед правую ногу на ступню), атакующий, прогнувшись назад, быстро поворачивает туловище налево от атакуемого и, не распуская захвата, ложится животом на ковер.

Защиты.

1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый прижимает к себе левую руку.

2. Если атакующий захватил атакуемого и, встав сбоку от него, сделал рывок руками снизу вверх за шею и руку, атакуемый, не давая себя перевернуть, быстро отставляет назад левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и опускает таз.

Контрприем.

Накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. Когда атакующий, произведя захват, начинает прогибаться назад, атакуемый быстро отталкивается свободной правой рукой от ковра и одновременно отставляет левую ногу (или отбрасывает обе ноги) назад. Ложась рядом с атакующим, он захватывает его левой рукой за правую руку под свое плечо.

Выходы наверх и контрприемы те же, что и при положении противника сверху сбоку, лицом к голове нижнего.

2.3.9. Борьба лежа

Техника приемов греко-римской борьбы в разделе борьбы лежа в состоит из дожимов и перекатов снизу.

Дожимы являются простейшими силовыми приемами, имеющими целью положить стоящего на мосту противника на лопатки и удерживать его в положении на спине установленное правилами время.

Дожимы проводятся за счет разгибания в тазобедренном и позвоночном суставах при расположении атакующего сверху противника, спиной к нему; сгибанием в позвоночнике при положении атакующего сверху, лицом к противнику.

Дожимы могут проводиться из нескольких взаимных поз в положении удержания противника на мосту.

Удержания для дожимов

Удержание сбоку (рис. 2.32, 2.33)



Рис. 2.32. Дожим при удержании сбоку с захватом шеи и руки



Рис. 2.33. Дожим при удержании сбоку с захватом туловища и руки

Перекаты снизу против удержания сбоку (рис. 2.34, 2.35) проводятся борцом, находящимся в положении моста против находящегося сверху противника в следующих положениях:

Перекат снизу обратным вращением

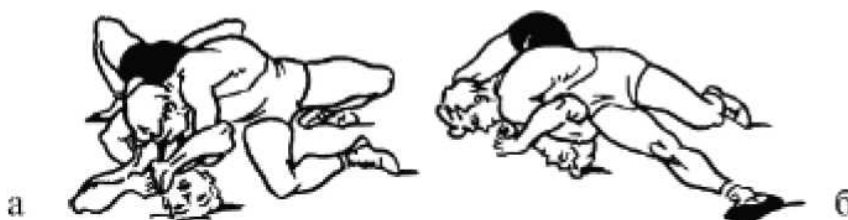


Рис. 2.34. Перекат снизу обратным вращением с захватом руки двумя (то же можно провести и при захвате шеи с плечом)

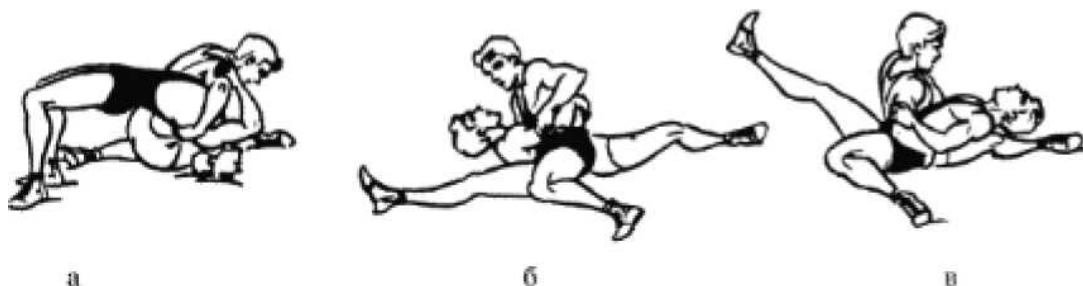


Рис. 2.35. Перекат снизу накрыванием через высед

Удержание с головы проводится с различными захватами и положением относительно противника (рис. 2.36 а, б, в)

Защита против удержания с головы. Перекаты снизу вращаясь

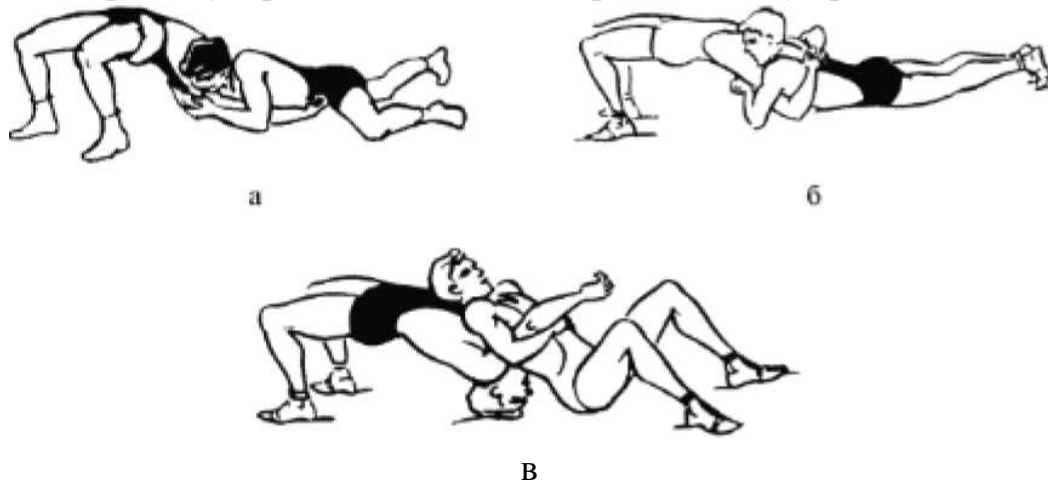


Рис. 2.36. Удержания с головы

Удержание поперек



Рис. 2.37. Удержание поперек

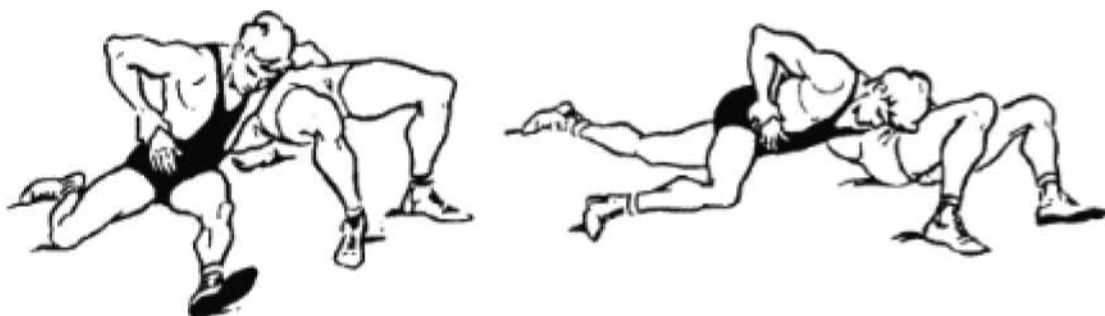


Рис. 2.38. Обратное удержание поперек. Уходы от удержаний поперек



Рис.2.39. Перекат снизу или уход обратным вращением



Рис. 2.40. Перекат снизу накрыванием с переворотом через мост

Раздел 3. ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

3.1 Теоретические сведения

3.1.1 Введение

Проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использования нетрадиционных средств в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей как для теории, так и для практики физического воспитания.

Восточные единоборства при подготовке студентов. Хорошая возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания студентов на занятиях восточными единоборствами. Восточные единоборства имеют много уникальных черт, и в первую очередь их уникальность заключается в том, что они являются детально разработанной своеобразной системой движений, которые позволяют владеть телом, как гармонично единым организмом, способным развивать свои физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность тех, кто занимается единоборствами.

Применение восточных единоборств.

Рассмотрим наиболее популярные виды восточных единоборств: таэквон-до, у-шу, дзюдо и каратэ-до.

Таэквон-до было создано в 1955 году генерал-майором Чхве Хон Хи на основе нескольких школ борьбы, и считается корейским боевым искусством. Неудивительно, что и на философию этого боевого искусства повлиял корейский менталитет, который выражается пятью принципами: учтивостью, терпением, негибким духом, самоконтролем, честностью. Таэквон-до - это путь, искусство и техника самообороны без оружия, состоящий из квалифицированных ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников. В Таэквон-до уникальная система выдачи поясов: существует 10 разрядов цветных поясов и 9 степеней (данов) черных поясов. В зависимости от интенсивности тренировок черный пояс можно получить через год тренировок (если тренироваться по 4 часа 6 раз в неделю), но этот период может затянуться до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить второй дан, в зависимости от технического уровня необходимо ждать еще 1 год, 2й дан - 2 года, 4й - три и так далее. Все это показывает, что для того, чтобы получить звание учителя по Таэквон-до (4й дан и выше), нужно как минимум 7 лет - время достаточно, чтобы отличить профессионала от любителя. Таэквон-до

располагает арсенал технических приемов, которые не уступают ни по количеству (более трех тысяч), ни по качеству, а во многом и превосходит по этим параметрам технику других видов единоборств. Таэквон-до формирует не только физическую, но и моральную гармонию развития личности, внутреннюю культуру человека.

У-шу - это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Оно представляет собой сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающий в себя элементы акупунктуры, которая имеет оздоровительное и лечебно - профилактическое значение, спорт и военное искусство, психофизический тренинг и изобразительное искусство, философскую систему, определяет взгляд на мир, и даже сам способ жизни.

Школы у-шу подразделяются на «внутренние» и «внешние». «Внешним» школам присущ атакующий силовое воздействие на противника. Здесь результат атаки зависит от мускульной силы рук, ног и тела, от скорости удара и длины маха. «Внутренние » школы характеризуются плавными, медленными движениями, при которых эффект достигается с помощью искусства расслабления и концентрации. Однако и в этих школах, при использовании чередование расслабления и концентрации, достигаются не менее скорость и мощность удара. Именно «внутренние» школы в наибольшей степени владеют искусством управления «внутренней энергией тела».

Это искусство развивается с помощью психофизической тренировки и заключается в создании особого психического состояния (настроения - состояния духа), при котором человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма.

В у-шу условно можно выделить три направления : оздоровительный, спортивный и военно-прикладной. Причем каждый следующий направление включает в себя предыдущие, как неотъемлемую часть.

Дзюдо - современное японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия. Дзюдо относится к группе безударных восточных единоборств боевого происхождения, первоначальной целью которых было победить врага, поставив его в беспомощное положение. Дзюдо часто называют искусством самозащиты, потому что его приемы основаны на использовании движений соперника. Оно основано преимущественно на захватах, извилинах и бросках. Подготовка дзюдоиста состоит из упражнений для развития силы мышц и подвижности суставов, отработки приемов с партнером и «Рандори» - учебных поединков, где проверяются правильность и степень усвоения приемов. Большое внимание уделяется различного рода страховкам - специальным действиям, которые позволяют избежать травм при падении.

Каратэ-до - вид японского боевого искусства, система защиты и нападения без оружия. В отличие от других единоборств Японии (сумо, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо), которые предусматривают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минималь-

на, а для победы над противником используются точно нацелены сильные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. В системе тренировок каратэ-до существует 3 составляющих: кихон, ката и кумитэ. Кихон ("основная техника") служит для отработки связей разум - тело, при этом разрабатывается устойчивый двигательный навык, позволяющий выполнять любое действие автоматически, рефлекторно, исключая участие сознания при выполнении движений. Ката ("формальные упражнения") необходимы для совершенствования психологических характеристик личности и является психическим самоконтролем за реализацией достигнутого в кихон. Кумитэ ("спарринг") помогает укрепить дух через реализацию техники, когда во взаимодействии с противником осознаются важнейшие моменты, отточенные в ката. Человек, овладевший каратэ, имеет хорошо развитые физические качества (ловкость, скорость, сила ударов, техника жестких ударов, панорамное зрение, идеальная техника и т.д.), комплексом важных свойств психических процессов (скорость и точность восприятия, распределение и переключение внимания, оперативность мышления, избирательность ответных реакций и т.д.) и умеет сохранять эти качества не только в сложных условиях соревнований и тренировки, но и в условиях реального боя, то есть имеет большую психическую устойчивость.

Из приведенного выше описания можно увидеть, что все единоборства отличаются между собой различными методами преподавания, основанных на уникальности каждого вида единоборства, уникальности приемов и основных техник исполнения. Однако, для всех видов восточных единоборств присуще немало общих качеств. Например, начальный комплекс упражнений для их освоения и психологическая подготовка практически не отличаются, а набор приемов каждого вида единоборств может быть адаптирован для любого возраста, как для мужчин, так и для женщин. Комплексы упражнений начинают приобретать характерную направленность лишь по мере дальнейшего обучения искусству.

Кроме этого, все виды восточных единоборств объединены единой концепцией - концепцией философского и психологического начала каждого из них. Составляющие этих искусств едины - дисциплина, техника и дух. Для тех, кто занимается единоборствами, они являются средствами развития чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Все восточные единоборства включают также образ мышления и жизни, который проявляется, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины, и который позволяет в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Как известно, именно студенческий возраст является благоприятным для формирования ценностных ориентаций как устойчивого свойства личности. Совершенно очевидно, что поведенческие и мировоззренческие компоненты личности формируются под влиянием философских идей, которые

формируют человеческую уникальность и универсальность. Физическая культура должна побудить молодых людей к развитию своей индивидуальности, к полноценному восприятию мира как разноликой реальности, развивать вкус к жизни, оптимизм. Разумно организованное здоровую жизнь помогает молодым людям выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности.

Поэтому именно занятия восточными единоборствами способствуют полноценному физическому развитию студентов, которое предусматривает:

- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- поддержку высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- воспитание у студентов моральных, волевых и физических качеств;
- формирование практических двигательных умений и навыков, а также основ знания в области восточных единоборств;
- формирование у студентов привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, самостоятельных занятиях, а также в целом ведения здорового образа жизни;
- формирование целостного понятия о неразделимости физической и психологической подготовки.

В большинстве случаев юные спортсмены занимаются борьбой два раза в неделю. Но этого очень 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 циклично - развивающие виды - бег на 2 км или плавание в среднем темпе до 30 - 40 минут. Однако до начинающих спортсменов нужен индивидуальный подход. Некоторые предпочитают менее интенсивной тренировке, но большей продолжительности, другие - наоборот. Тренер должен решить, что лучше подходит человеку для более быстрого повышения его мастерства.

Учитывая специфику борьбы на всех этапах спортивной подготовки должны входить упражнения общего развития и специальные упражнения борца с волнообразным уровнем нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Выводы. Таким образом, восточные единоборства является важнейшим компонентом физического воспитания студенческой молодежи. Они дают возможность всестороннего совершенствования и гармоничного развития средствами традиционных боевых искусств. Внешне - это физическое и техническое совершенство и одухотворенная мастерство. Изнутри - это своеобразная эстетика переживания, что активно - медитативную природу и связана с переходом в особые состояния сознания.

Боевые искусства Востока - это очень полифункциональная и многоли-

кая система. Практически каждый человек, а особенно молодой, может удовлетворить через боевые искусства многие потребности своей жизни, восстановить или дополнить ценностный срез, который сегодня во многих находится в хаотическом состоянии. Ведь традиция боевых искусств имеет принцип создания в культуре такой модели, которая направлена на преодоление «частично» человеческого бытия, на возвращение культуры культуре и человека человеку.

3.1.2 Методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах

Приступая к разработке методики тренировочного процесса в восточных единоборствах, прежде всего, обозначим его основную педагогическую цель – воспитание физической и духовной культуры личности.

Физкультурно-спортивная деятельность в социальном аспекте представляется как исторически определенный тип социальной практики физкультурного воспитания, проявляющийся в ее различных видах (оздоровительной, прикладной, спортивной, образовательной, пропагандистской, самосовершенствовании и пр.). Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности личности могут быть самыми разнообразными в рамках морфологии, аксиологии, праксиологии и антологии. Причем основными признаками их оценки будут являться: частота и затраты времени; результат и динамика изменений качеств личности. Третий ориентир - мотивационная составляющая личности. Мотив – это причинно-следственный аспект, побуждающий личность к действию или бездействию. Мотивы, как правило, подразделяются на социально значимые, личностно значимые и профессионально значимые, положительные и отрицательные. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, установками, интересами и потребностями. Личностный смысл мотива представляет собой индивидуализированное отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых разворачиваются ее деятельность и общение.

Четвертый ориентир – совокупная характеристика структуры личности. В общей педагогике имеется много примеров попыток структурировать личность. В нее включаются основные свойства, качества и признаки личности. Все варианты в определенной степени отличаются друг от друга. Это говорит о том, что, во-первых, данная проблема довольно сложна, во-вторых, идеально структурировать личность, по всей видимости, невозможно и, в-третьих, делать это все-таки надо, но при этом следует идти по пути приближения структуры личности к педагогической технологии. Разработанные структурные модели физической культуры личности служат пятым ориентиром в ее структуризации с позиции технологических требований. Все модели в определенной степени дополняют друг друга и расширяют представления об основных составляющих физической культуры личности.

Физическая культура личности является сложным системным образованием. Все представленные в ней элементы тесно взаимосвязаны, дополняя-

ют и обуславливают друг друга:

- *знания и интеллектуальные способности* определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности;

- *мотивы* характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры;

- *ценностные ориентации* выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности;

- *потребности* являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры;

- *физическое совершенство* предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом;

- *социально-духовные ценности* определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности;

- *физкультурно-спортивная деятельность* отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

В целом же формирование физической культуры личности представляется как процесс целенаправленного, организованного с помощью специальных методов и разнообразных средств и форм активного обучающего взаимодействия преподавателей и обучающихся. При ведущей и направляющей роли преподавателя обеспечивается полноценное усвоение знаний, умений, навыков развития умственных и физических сил и творческих способностей. Практическая обучающая деятельность обеспечивает активное освоение учащимися ценностей физической культуры.

Центральной фигурой, системообразующим началом педагогической технологии, процесса физической культуры является преподаватель - носитель содержания образования, организатор педагогических условий, обеспечивающих результативность деятельности. В его личности сочетаются объективные и субъективные педагогические ценности.

Профессионализм – учет индивидуально-психологических и физических особенностей занимающихся, адекватная их возможностям нагрузка, решение оздоровительных, образовательно-воспитательных задач, учет желаний и интересов учащихся, разнообразие, новизна, эмоциональность занятий, а также личность преподавателя (его общекультурный уровень, эрудиция, научная и методическая подготовка, ответственность, трудолюбие, убежденность, разумная требовательность, педагогическое мастерство) являются психолого-педагогическими факторными условиями, обеспечивающими качество воспитательного и тренировочного процесса.

В процессе разработки методики тренировочного процесса в восточных единоборствах мы не ограничивались исключительно достижениями совре-

менной педагогической и психологической науки. В качестве важнейшего элемента мы рассматриваем достижения древней традиции боевых искусств Востока. Хотя, следует признать ярко выраженное отличие многих положений древней традиции от современных подходов. Современные подходы более прагматичны и не учитывают духовную составляющую тренировочного процесса, ограничиваясь лишь тезисом о необходимости учета творческих способностей обучающихся.

В процессе длительного, в несколько тысячелетий, пути эволюции, в древней традиции были не только сохранены, но и усовершенствованы ряд таких идей, которые, к сожалению, не встречаются в современном педагогическом процессе, но их можно успешно использовать и в настоящее время. Анализ многочисленных историко-эволюционных путей педагогической мысли Китая указывает на гармоничное сочетание в восточных единоборствах воинского профессионализма, ученого интеллекта и гуманного благородства; именно эта ее черта издревле привлекала к ней и солдат, и книжников, и монахов.

Древние методики с трудом адаптируются в сознании и спортивной жизни современного человека. Анализ противоречивого существования боевых искусств в современном мире показывает взаимодействие разнонаправленных сил. Традиция, с одной стороны, утрачивает свою изначальную ценность, уступая место деструктивным тенденциям, а с другой - мобилизует свои могучие защитные силы, возрождая свои идеалы и ценности в условиях нового этапа демократического освоения и межкультурной консолидации. Утрата целостности традиции восточных боевых искусств в наш век, обособление относительно самостоятельных направлений ее развития порой ведут к чисто потребительскому отношению к культурному наследию.

Боевые искусства - это, прежде всего уникальная культура, в которой боевая практика преображена и возвышена благодаря феномену искусства, которое является плодом высокого мастерства, одухотворенного красотой. Непосвященный может и не подозревать о чисто утилитарных ресурсах традиции, но он обычно сразу и безошибочно схватывает в ней всепоглощающее эстетическое начало. Один из самых примечательных и специфических признаков эстетического начала в боевых искусствах состоит в совмещении, казалось бы, несовместимого - одухотворенной красоты и гармонии с суровой реальностью боевых действий. В этом состоит одна из предпосылок возвышения воинской подготовки до искусства, а искусства до пути совершенствования человека. Диапазон выражения эстетического начала в боевых искусствах огромен: от самых условных и изысканных форм, когда натурализм борьбы почти полностью преодолевается в канонизированном театрализованном действе, до форм, максимально приближенным к реальности. Принцип медитативности является одним из общих оснований культурной традиции Востока, задавая смысловой контекст движению по любому пути совершенствования человека. И поскольку само представление о совершенстве

связано с красотой, с прекрасными и возвышенными образами, темы и объекты для медитации чаще всего были связаны с прекрасным в природе и искусстве, причем прекрасное в искусстве на Востоке как бы воссоздавало ту природную естественность, чистоту и красоту, которые одухотворяли путь самопознания человека, делали прекрасным сам процесс его совершенствования.

Чтобы создать более полную картину существования боевых искусств следует упомянуть о ритуальности, которой по существу пропитана вся система восточных единоборств. В боевых искусствах ритуализирована почти вся система отношений между учителем и учеником, между старшим и младшим, между школой и идеалом воинского пути. Разумеется, постижение смысла ритуальных действий углублялось по мере духовного развития ученика и роста мастерства. Ритуальность в боевых искусствах многообразна и многослойна по смыслу. Ее суть - в изменении отношения человека к своему «Я» в стремлении сбросить оковы эгоизма, столь свойственного современной культуре, и который считается одним из главных препятствий на пути любого совершенствования. Собственно вся современная культура, в рыночных отношениях в особенности, занята воспитанием в большой степени эгоистичной личности. Углубление в проблематику боевых искусств Востока приводит к необходимости уяснить некоторые общие особенности традиционной культуры. В конечном счете, именно они дают ключи к пониманию наиболее специфических сторон феномена привлекательности боевых искусств.

Одна из главных характерных особенностей восточной культуры состоит в интенсивном «окультуривании» всех сфер жизнедеятельности людей, от установления социальных ритуалов и норм общения до интимных сторон жизни каждого человека. В то же время, на Востоке культура упорядочивая стихийное природное начало, не противопоставлялась природе (что является характерным для западной цивилизации). Как не парадоксально, высший смысл культуры на Востоке видится в своеобразном возврате общества и человека к первозданной «природной чистоте». По существу, в этом была стратегическая задача регулирования и гармонизации человеческой жизнедеятельности на пути культурного развития.

Таким образом, можно предположить, что для молодежи является привлекательной возможность всестороннего совершенствования и гармонического развития средствами традиционных боевых искусств. Являясь привлекательным, идеал человека, достигший гармонии тела и духа, реализует себя как бы на двух планах. С внешней стороны - это физическое и техническое совершенство и одухотворенное мастерство. С внутренней стороны (то есть с позиции самого человека) - это своеобразная эстетика переживания, имеющая активно-медитативную природу и связанная с переходом в особые состояния сознания. Постигание смысла действия изнутри в подобных случаях связано с ощущением необычайного подъема, свободы и особым чувством

радости.

Боевые искусства Востока – это чрезвычайно полифункциональная и многоликая система. Практически каждый человек, а в особенности молодой, может удовлетворить через боевые искусства некоторые потребности своей жизни, восстановить или дополнить ценностный срез, который сегодня у многих находится в хаотическом состоянии. Ведь традиция боевых искусств имеет принцип создания в культуре такой модели, которая направлена на преодоление «частичности» человеческого бытия, на возвращение культуры культуре и человека человеку.

Возрождение высоких гуманистических идеалов и непреходящих ценностей боевых искусств Востока, обретает сегодня новый смысл, открывая новые возможности в освоении всего культурного наследия.

3.1.3 Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах

Исходя из постулата, что каждый боец, а также тренер имеет собственный стиль тренировок, представим далее авторскую методику построения тренировочного процесса, предназначенную главным образом для начинающих.

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении восточным единоборствам – воспитание физической и духовной культуры личности, далее мы должны определить принципы организации тренировочного процесса. На наш взгляд, они следующие:

- высокая мотивированность;
- непрерывность и систематичность;
- постепенность;
- единство ОФП и СФП;
- волнообразность нагрузки;
- цикличность;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- сознательность;
- медитативность.

3.1.4 Цели и задачи обучения

Основной целью обучения восточным единоборствам является подготовка обучающегося к спортивным достижениям и воспитание у него высоких моральных качеств в целях его готовности защитить себя, своих близких и свою Родину.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В целях выявления мотивации желающих заниматься тем или иным видом восточных единоборств тренеру рекомендуется провести своего рода

тестирование, используя два метода: личная беседа с кандидатом и сочинение на тему типа: «Почему я хочу заниматься ушу (каратэ и др.)».

Выявление мотива занятий у кандидатов является важнейшим условием, способствующим правильному определению целей и задач обучения, формированию групп обучающихся.

Здесь следует сделать некоторые пояснения. Существует множество определений мотива. Большинство ученых определяет мотив как субъективное отношение человека к своему поступку, сознательно поставленная цель, которая направляет и объясняет его поведение. То есть, мотив - это нечто, что находится внутри человека и во внешней среде, которое его побуждает к некоторым действиям или бездействию. Отсюда вытекает, что мотивация - это процесс сознательного выбора личностью того или иного типа поведения.

Мотивация может рассматриваться и как воздействие на поведение человека для достижения личных, групповых и общественных целей. При выборе форм и методов мотивации, прежде всего, необходимо учитывать мотивы людей, т.е. то, что вызывает их действия. Мотивация может быть внутренней и внешней. В частности, внутренняя мотивация определяется содержанием и значимостью деятельности. Если она интересует человека, позволяет реализовать его природные способности и склонности, то это само по себе является сильнейшим мотивом к активности.

Выбор той или иной формы мотивации определяется не столько содержанием деятельности, сколько принципами обучения, национальными традициями и культурой.

Мотивационная структура характеризует соотношение мотивов, определяющих поведение человека. Это соотношение формируется под влиянием как генетических факторов, так и среды, в которой человек воспитывался и действовал.

Целевая ориентация индивидуальна. Она может изменяться по периодам жизни человека и под влиянием внешних факторов.

Многие исследователи подчеркивают, что роль различных мотиваторов деятельности существенно зависят от имеющихся в данное время общественных отношений, выполняемой деятельности, направленности личности, гендерных различий. Вместе с тем, на мотивацию могут влиять и социально-культурные факторы, например, менталитет.

Не мало психологов считают, что мотивация является врожденной. Разнообразие мотиваций среди людей объясняется их генами, конституциональными признаками и физиологическими особенностями. Соответствующий физический тип определяет особый тип характера. Детально разработанная конституциональная психология основывается на трех основных типах строения тела с соответствующими им психологическими темпераментами: эндоморфы (крупное телосложение) с висцеротоническим темпераментом (общительность, любовь к комфорту и отдыху); мезоморфы (мускулистое телосложение) с соматотоническим темпераментом (сила, честолюбие,

любовь к спорту); и эктоморфы (худощавое телосложение) с церебротоническим характером (сдержанность, любовь к уединению и интеллектуальным занятиям).

Таким образом, выявление мотива к занятиям является важнейшим элементом в построении тренировочного процесса на предварительном этапе.

В коллективе учитель стремится передать, а занимающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

В свою очередь конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки обучающегося обычно решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- развитие физических и волевых качеств;
- усвоение знаний по теории борьбы и др.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

Новым качеством предлагаемой Методики является использование в тренировочном процессе прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии с целью развития не только физических, но и волевых, моральных качеств обучающихся.

Если физическая подготовка считается основополагающей стороной спортивной тренировки, то воспитание моральных качеств - сторона, как правило, выпадающая из поля зрения тренера. В связи с этим возникает необходимость в разработке педагогических средств и методов, позволяющих учитывать возрастные особенности студентов, сохраняющих их здоровье, не требующих дополнительных затрат времени и в то же время стимулирующих рост физических и волевых качеств и, как следствие, - спортивного мастерства и духовного развития. Использование вербального гетеродействия в тренировочном процессе в группах начальной подготовки - одно из перспективных направлений исследований по данной проблеме.

Специфичность использования вербального воздействия в спортивной тренировке обусловлена тем, что в ней преобладает двигательная активность и объем применения методов словесного воздействия в работе тренера несколько меньше в сравнении с другими видами педагогической деятельности. Поэтому ценность каждого слова тренера должна быть выше, а роль умения владеть им - значительнее. В связи с особенностями спортивной тренировки многие исследователи сходятся во мнении о целесообразности и эффективности применения в тренировочном процессе методов внушающих гетеродействий.

В спортивной практике специалисты чаще всего реализуют внушающее гетеродействие на основе гипносуггестивных техник, что затрудняет

включение их непосредственно в тренировочный процесс, тем более применение тренером гипносуггестивных методов. Кроме того, рекомендуемые внушающие вербальные гетеродействия в спортивной практике не всегда отвечают требованиям современной подготовки спортсменов, а также специфическим закономерностям вербального воздействия.

Анализ теории и практики реализации внушающего вербального гетеродействия выявил основные противоречия: доказанность эффективного использования специфических методов вербального гетеродействия в тренировочном процессе и практическую невозможность их использования тренером; признание прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии как одного из основных методов вербального гетеродействия в педагогической деятельности тренера и отсутствие теоретического обоснования методических особенностей его применения в спортивной подготовке, и в частности в процессе воспитания физических качеств.

3.1.5 Тип тренировки и тренируемые качества

Длительная (L) – развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая (F) – развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная (V) – увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая (VF) – совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая (H) – разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая (T) – отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка ® – увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация (M) – постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

О Медитации следует сказать особо. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов.

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте (при полной мышечной релаксации) – «одноточечное сознание» (китайское «и - нянь – синь»). Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания

(китайское «чжень – кун») – состояние безмыслия или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом, во время поединка задействуется только неререфлексивный слой сознания. Боец не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания, т.к. производятся автоматически: на каждый удар проводится отработанное блокирование; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка, которому предшествует «сидячая» медитация. Аутогипнотизации перед единоборством способствует и выполнение предварительного церемониала, обязательного в восточных боевых искусствах, создающего настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

Непосредственно в ходе поединка медитация и ощущение «отсутствия Разума» поддерживаются ритмом дыхания и связанных с ним ритмическими передвижениями, ударами и блоками.

Ритм поединка поддерживается динамикой выполнения технических приемов боевых искусств, где удары и блоки чередуются в комбинациях и проводятся, как правило, на выдохе. Ритм поддерживается дыханием. Ритм же является фактором, освобождающим сознание от логики, то есть феноменологически переводящим его на неререфлексивный уровень, который характеризуется наглядно - действенным и наглядно - образным видами мышления. Поединок практически целиком управляется неререфлексивным уровнем сознания, то есть бессознательным.

Итак, подход к организации функционирования индивидуального сознания бойца в поединке можно сформулировать следующим образом. Рассматривая человека и окружающий его мир как единое неразрывное целое, боец старается сохранить это единство в любой ситуации за счет устранения оппозиции Я и не - Я путем «отключения» рефлексивного слоя сознания, переходя на наглядно - действенный и наглядно - образный виды мышления.

3.1.6 Методы тренировки

Равномерный. Упражнения выполняются длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от max, пульс - 100 - 140 уд/мин; (L).

Переменный. Интенсивность 50 - 90 % от max, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями; (VF).

Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

- принцип непрерывности (интервальная тренировка);
- интервальный принцип (интервальная работа).

Интервальная тренировка. Другое название – тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% max, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями; (VF).

Интервальная работа. Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от max, пульс от 170 уд/мин.

Работа включает 6 элементов:

длительность работы;

темп (низкий, средний, высокий);

время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин);

количество повторений упражнения;

количество упражнений в серии;

количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей; (V).

Повторный. Интенсивность 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек; (V и VF).

Круговой. Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки; (F и VF).

3.1.7 Годовой цикл тренировок

Периоды:

Подготовительный (общий и специальный, одиночная подготовка бойцов) - 9 месяцев.

Соревновательный (пик формы) - 2,5 месяца.

Восстановительный - 2 недели.

Подготовительный период

Общий - 2/3 объема периода и специальный - 1/3. Общий делится еще на 2 части. Первая часть - 3,5 месяца; объем нагрузки постепенно растет до максимума, интенсивность минимальна, ЧСС на уровне 140 уд/мин. Типы тренировок:

длительная;

техническая;

силовая;

скоростно-силовая (малая интенсивность, минимальный объем).

Вторая часть - 2,5 месяца. Объем к концу периода снижается до 20%, интенсивность растет до 50% от максимума. Типы тренировок те же, но до-

бавляется скоростная; скоростно-силовая - в полном объеме.

Специальный - 3 месяца. Объем нагрузки возрастает до 50% в середине периода и снижается до 20% в конце. Интенсивность снижается до 30% к концу первого месяца, затем возрастает до максимума к середине 3 - го месяца и резко снижается до 20% к концу 3 - го месяца. К типам тренировок добавляется прыжковая - как разновидность скоростно-силовой, но с акцентом на ноги.

3.1.8 Восстановительный период

Нагрузки снижены до минимального уровня, в основном это самостоятельные занятия.

Физические качества, которые доступны тренировкам - прочность (крепость, сила) определяемая возможностями мышц выдерживать возрастающую нагрузку; - сила выдержки (выносливость) тела. Это - свойства тела продолжать функционировать, не смотря на усталость, которая неизбежно настает после физической работы. Это свойство обусловлено адаптируемостью мышц и сердечно-легочной системы к продолжительным тренировкам; - скорость, обусловленная взаимодействием нервов и мышц; - гибкость, определяемая гибкостью мышц, суставов и строением наших связок.

К сожалению, некоторые базовые физические свойства противостоят друг другу, когда их необходимо улучшать на тренировках. Когда мы хотим повысить силу, путем поднятия тяжестей наша выносливость понизится. Вместе со скоростью и гибкостью.

Программа тренировки, нацеленная на улучшение специфических физических свойств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок необходимо учитывать ряд условий: - объем упражнений (например, продолжительность ежедневного бега, количество подходов в тренировках с тяжестью, количество раундов в спаррингах); - интенсивность тренировки (скорость бега, количество поднимаемого веса, вкладываете ли вы 100% силы при ударе по мешку); - частота, тренировок (ежедневная тренировка, сколько спаррингов в неделю, бег ежедневно или дважды в неделю); - баланс между типами тренировок, как и всегда важный баланс между тренировками и отдыхом. Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к улучшению, но периоды отдыха так, же важны для прогресса. Именно в этот период восстанавливаются силы, расходуемые при тренировочных нагрузках. Порядок становления крепким и сильным, путем тренировок будет восприниматься организмом, если он разумный. Существуют пределы для организма, и путем тщательного исследования каждый обучающийся и тренер должны установить, сколько он может, например, бегать, сколько упражняться с тяжестями и т.д. Это может быть определено только при близком наблюдении и индивидуально для каждого человека.

Различные аспекты выносливости требуют различных подходов: более

подходит неполное восстановление, (следующая тренировка может начинаться, когда тело восстановилось лишь частично после предыдущей (тренировка силовой и скоростной выносливости)). Разбиение тренировок в соответствии с разными компонентами (сила, выносливость и т.д.) или в соответствии с разными группами работающих мышц (руки, ноги) позволяет спортсмену тренировать одну компоненту или одну группу мышц, когда другие «отдыхают». Это также предполагает весьма разнообразную программу тренировок.

Существуют еще три дополнительных обстоятельства, которые необходимо учитывать в планировании тренировок:

тренировочные нагрузки должны систематически повышаться;
жизненно важны, варьирование и равновесие разных компонентов тренировки и отдыха;

программа тренировок должна быть адаптирована к индивидуальным возможностям атлета (физическим, психическим и социальным).

3.1.9 Вспомогательные средства

Для развития хороших технических способностей и одновременно силы доступны различные вспомогательные средства. Чаще всего используется мешок для нанесения ударов. Мешок, которым пользовался я, имел длину 2 м и диаметр 40 см. Я обычно заполнял его на одну четверть песком, что делает нижнюю часть очень тяжелой прочной. Это укрепляет голени. Остальная часть мешка заполнялась старой одеждой или, что еще лучше резиной от старой одежды, разрезанной на мелкие кусочки. Мешок весит всего 100 кг, что равнялось примерно моему собственному весу. Подобный мешок хорошо подходит для развития как силовой, так и толчковой техники, так как ощущение от ударов такое, как если ты бьешь по сопернику. Большим недостатком мешка является то, что он не двигается, во всяком случае, не двигается умно. Поэтому должны использоваться большие подушки для нанесения ударов. Эти подушки держатся двигающимся партнером, чтобы можно было разрабатывать технику и расчет времени. Главным образом эти подушки подходят для тренировки силовой техники, но меньше - для толчковой техники, так как они в большей степени поглощают удары и поэтому препятствует оттягивающему назад движению, которое использует глухой (резкий, внезапный) удар по цели.

Чрезмерная работа с тяжелым мешком и подушками лишает обучающегося мотивации к точному нанесению ударов по определенным точкам. Это на практике может привести к понижению точности и, как следствие к повышению риска травмы в бою. Может быть использован короткий (1м) и легкий (25кг) мешок, закрепленный таким образом, чтобы можно было наносить длинные боковые удары (свинги). Это улучшает расчет времени и дает опыт нанесения ударов по двигающемуся объекту и позволяет оттяжку назад.

Наконец, последнее, но немаловажное можно и нужно использовать

помощь партнера на тренировках техники. Удары должны быть нацелены на точки на теле соперника (подбородок, солнечное сплетение, печень, ноги). Ваш партнер должен помогать вам сигналом, когда удар достигает правильно цели. Более того, кто получает удары, тренирует способность напрягать мускулы для принятия ударов и способность распознавать и принимать атаку противника, наблюдая за телом соперника. Конечно, в такой тренировке всегда нужно быть осторожным, чтоб избежать нежелательных ударов. Однако определенный объем тренировок должен выполняться без защиты голеней и рук.

3.1.10 Основы построения тренировочного процесса

Одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки в боевых искусствах является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к ведению поединка. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке, где последняя играет, наверное, решающую роль.

Организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, строится на основе закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия.

Как правило, отдельные занятия организованы в малые циклы или микроциклы. Микроциклы - элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Для самостоятельных занятий наиболее удобная продолжительность микроцикла - неделя. Микроциклы служат как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы - мезоциклы. Оптимальная продолжительность мезоциклов от 3 до 6 недель. Для самостоятельных занятий удобнее всего установить их продолжительность в месяц. Мезоциклы также видоизменяются в процессе тренировки и, объединяясь, могут образовывать более крупные этапы и периоды тренировки. Они могут служить для выхода на пик спортивной формы к основным соревнованиям. В этом случае планируется три периода подготовки: подготовительный, основной (выход на пик формы) и восстановительный. Однако, это относится только к подготовке к соревнованиям.

Если же подготовка имеет профессионально-прикладную направленность, или преследует цели самообороны, или оздоровительные цели, то построение тренировки будет существенно отличаться от спортивной.

В центре нашего внимания находится цикличность построения тренировочного процесса при отсутствии этапов участия в соревнованиях; отсутствии выраженной фазовости развития спортивной формы; отсутствии четких критериев обще- и специально подготовительных этапов; плавную дина-

мику тренировочных нагрузок.

Анализ литературы и практики свидетельствует, что для практической реализации задачи самостоятельной подготовки в боевых искусствах необходимо иметь целостное представление о логике построения тренировочного процесса на больших отрезках времени. Эта задача может быть решена в рамках годового цикла подготовки.

Годичный цикл состоит из четырех этапов технико-физической тренировки продолжительностью по 24 недели каждый и этапа общефизической подготовки продолжительностью 4 недели, что соответствует продолжительности отпуска. Каждый из этапов технико-физической тренировки состоит в свою очередь из трех четырехнедельных циклов, имеющих особенности в последовательности и объемах применения средств тренировки.

На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

Следует отметить, что плотность тренировочной нагрузки повышается от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет два часа (20 - 30 мин. на разминку, примерно 70 мин. на разучивание и совершенствование техники, 20 мин. на физподготовку в основной части занятия, 5 - 10 мин. на заминку), то ясно, что плотность и соответственно объем нагрузки могут быть увеличены только за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления. Так как на двух занятиях в неделю невозможно решить все задачи тренировки, то те из них, которые связаны с физической подготовкой, необходимо решать на дополнительных занятиях в утреннее и вечернее время.

3.1.11 Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечно-сосудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?

Оценив личные нужды, каждый может начать кроить под них собственную тренировочную программу. Поэтому, прежде всего, необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить себе задачи, выработать программу или методы для их решения.

Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения боевых навыков и дополнять и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающегося или группы обучающихся в данный момент времени. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения. Обычные тренировки боевым искусствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечно-сосудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Растяжки особенно важны в занятиях любого мастера боевых искусств. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожи-

лия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Чем более вы гибки, тем меньше шанс получить травму; вы также сможете увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности и лучше исполняя конкретные приемы. Растяжки не должны длиться более 5 мин.

Тренировка сердечно-сосудистой системы - основа успеха в боевых тренировках. В течение каждой тренировки сердце необходимо упражнять хотя бы по 20 мин. Бег, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой - вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно-сосудистую систему.

Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику.

Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Общее развитие - ключ ко всему. Примерами таких упражнений являются отжимания, подъемы торса и приседания.

Тренировка конкретных умений - та сфера, где можно и нужно использовать тренажеры.

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в пользу развития восточных единоборств говорят исследования, проведенные специалистами на предмет полезности занятий в целях укрепления здоровья детей. В частности, было установлено, что занятия ушу всесторонне воздействует на человека, делают его более совершенным, расширяют его психофизические возможности, а значит, и возможности адаптации к ритму современной жизни. Универсальность системы ушу позволяет начинать занятия практически при любом состоянии здоровья и в любом возрасте.

3.2 Практические занятия по восточным единоборствам

В структуре каждого тренировочного занятия в восточных единоборствах, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

3.2.1 Разминка

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на

которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств, приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение, как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Разминка. Ходьба, разновидности бега, прыжков, кувырков, растяжка.

Упражнения для быстроты комплекс №1

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью:

- а) в воздух;
- б) на снарядах.

Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему - если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко "протыкается" ударной частью руки или ноги. Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.

6. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

7. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

8. "Бой с тенью", в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: техничного или "силовика", высокого или низкого и т.д. Выполнять в течение 2-3 раундов продолжительностью по 2-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.

Упражнения для быстроты комплекс №2

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха] по 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).

2. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнять 3-4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

3. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево (А), вверх-вниз (Б) или - круговые (В), в нескольких сериях по 5-10 секунд.

4. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

5. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого используйте медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

3.2.2 Применение комплексов специальных силовых упражнений

В основу построения комплексов силовых упражнений могут быть заложены различные принципы в зависимости от формы организации тренировочного занятия. Если занятие организовано в виде нескольких последовательных "блоков" со средним уровнем объема и интенсивности нагрузки, в которых решается одна и та же последовательность задач (например):

- 1) изучение и совершенствование техники ударов и защит;
- 2) силовые упражнения;
- 3) упражнения на растягивание, то как средство силовой тренировки можно использовать или одно и то же упражнение, или разные, меняющиеся в каждом последующем тренировочном "блоке". Способ же выполнения упражнений определяется направленностью силовой тренировки. Но обычно в таких случаях используют специфические силовые упражнения, направленные

ные на развитие силовой выносливости. Ниже мы предлагаем несколько комплексов силовых упражнений для данной формы построения тренировки из трех "блоков".

Комплекс №1. Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой: 15 раз; 10 раз; 5 раз.

Комплекс №2. Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой + отжимание в произвольном темпе без отдыха: 10+10 раз; 5+5 раз; 5+5 раз.

Комплекс №3. Отжимание в упоре лежа (на кулаках) с максимальной быстротой преодолевающих движений, с различным количеством повторений на один счет: [5 серий x 2 повторения через 2-3 секунды отдыха не вставая из упора лежа]; [5 серий x 2 повторения]; [3 серии x 2 повторения на один счет с такими же интервалами отдыха].

Комплекс №4. Отжимание в упоре лежа на заданное количество раз, но без учета времени выполнения упражнения и с возможным отдыхом в положении упора лежа: 20; 15; 10 раз.

Комплекс №5. Выполнение упражнения на брюшной пресс.

Комплексы №6 выполняются с максимальной быстротой и амплитудой, с интервалом между последующими повторениями 1,0-1,5 секунды: 15; 10; 5 раз.

Комплекс №7. Выполнение упражнений с максимальной быстротой и темпом: 20; 15; 5 раз.

Комплекс №8. Выполнение упражнений №6-9 с различным количеством повторений на один счет: [5 серий x 3 повторения с интервалом 5-10 секунд]; [5 серий x 4 повторения]; [3 серии x 3 повторения].

Комплекс №9. Выполнение трех серий упражнений с максимальной амплитудой и быстротой преодолевающих движений, в высоком темпе через 10-18 секунд отдыха: 5+4+3 раз; 4+3+2 раз; 3+2+1 раз.

Комплекс №10. Прыжки на двух ногах на месте: [10 прыжков + отдых 15-30 секунд со встряхиванием мышц ног + 9 прыжков]; [10 + 8 прыжков]; [10 + 7 прыжков]. Между сериями - отдых 1 минута.

Комплекс №11. Попеременные подскоки в приседе на левой и правой ноге: 10; 5; 3 раза на каждую ногу.

Если же силовые упражнения выполняются одним "блоком" во второй половине или в самом конце тренировки, то их необходимо выполнять в форме супер серии, когда одно задание следует за другим почти без отдыха.

Комплекс №12.

1. Отжимание в упоре на руках в максимальном темпе 10 раз.
2. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 1,0-1,5 минуты.
3. Отжимание в упоре лежа 15-20 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.
4. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 2-3 минут.
5. Подскоки на месте 1-2 минуты.
6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.

7. Отдых лежа на животе 15-30 секунд, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.

8. Отжимание в упоре лежа: 14 раз + отдых 15-30 секунд; 13; 12; 11; 10 раз, в каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 секунд.

9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4-5 минут.

Комплекс №13 а.

1. Отжимание в упоре лежа с опорой на ладонях - 20 раз.

2. Перейти в упор на пяти пальцах и без дополнительного отдыха отжаться 10 раз.

3. Перейти в упор на четырех пальцах и без отдыха отжаться 6 раз.

4. Перейти в упор на трех пальцах и отжаться без отдыха 6 раз.

5. Затем перейти в упор лежа с опорой на кулаках и отжаться 10 раз с максимальной амплитудой.

Комплекс №13 б.

1. Выполнить 20 повторений в произвольном темпе одного из упражнений на брюшной пресс, отдых лежа на спине 10-15 секунд.

2. Выполнить это же упражнение в максимальном темпе 20 раз, затем - упражнение на гибкость в положении сидя 3-5 минут для отдыха.

3. Выполнить упражнение в максимальном темпе с различным количеством повторений на один счет без отдыха: [6 серий x 5 повторений] + [5 серий x 4 повторения] + [10 серий x 2 повторения] + отдых (упражнение на гибкость сидя) 5-8 минут.

Комплекс №14.

1. Выполнить одно из упражнений на брюшной пресс 15 повторений в максимальном темпе, отдых 10-15 секунд, затем серии по 13, 11, 9 повторений и с таким же отдыхом.

2. Упражнение на гибкость в положении сидя 2-3 минуты.

3. Выполнить упражнение на брюшной пресс в произвольном темпе 10 раз.

Комплекс №15. Этот комплекс выполняется в середине основной части тренировочного занятия в течение примерно 10 минут.

1. Подскоки на месте попеременно на левой-правой ноге в течение 30 секунд.

2. Упражнение на четыре счета (по описанию) выполнить подряд без отдыха - [20 циклов в произвольном темпе] + [10 циклов в ускоренном темпе] + [10 циклов в максимальном темпе].

3. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге - 30 секунд.

4. В левосторонней стойке - подъем левого колена к плечу: [20 раз в произвольном темпе] + [10 раз в ускоренном темпе] + [10 раз в максимальном темпе, без отдыха].

5. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге - 30 секунд.

6. Перейти в правостороннюю стойку и выполнить подъем правого колена к плечу, как в пункте 4.

7. Отдых - любое упражнение на гибкость в положении стоя 3-4 минуты (вращение тазом, туловища, наклоны туловища и т.д.).

8. Упражнение №10 - вращение согнутой в колене ногой (голень и стопа максимально расслаблены) - по 30 повторений каждой ногой наружу и внутрь.

Основываясь на приведенных примерах построения комплексов упражнений специальной силовой подготовки. Вы сможете по мере накопления опыта тренировки составлять их самостоятельно с учетом своих особенностей занимающихся и состояния.

3.2.3 Основные правила стойки

1. Никогда не выпрямлять ноги

2. Никогда не распределять нагрузку тела поровну между ногами - оно все время движется туда-сюда.

3. Никогда не стоять на месте.

"Пустая" нога стоит на носке, "наполненная" - на всей плоскости ступни, для чего ее необходимо слепка подогнуть внутрь.

Все движения выполняются не расслабленно, но свободно - старайтесь, чтобы напряжение "лишних" мышц не мешало вашему движению.

В системе нет разделения на удары, захваты, блоки и броски - есть такое понятие, как «Техника», которая по необходимости становится и тем, и другим, и третьим. Техника всегда направлена или в сторону противника, или от него - движения которые нельзя "подпереть" телом, более выгодны противнику, чем вам.

Замах при ударе специально не производится но может возникнуть в процессе выполнения техники. Траектория движения руки значения не имеет - силу удару придает энергетический сброс выхлестывающий через плечи из Таза в момент контакта. Это отрабатывается упражнением "Железная статуя»:

Стать лицом к стене и вытянуть вперед руку, сжатую в кулак, причем ее локоть должен быть направлен вниз. От кулака до стены 20-30 см. Напрячь руку и, качнувшись вперед, позволить прямому телу "упасть" на стену. Со стеной соприкоснутся костяшки среднего и указательного пальцев. Не прогибаться ни в одном суставе, не менять положения руки относительно тела! "Воткнувшись" в стену, добейтесь упругого «рикошета» назад резким энергетическим выбросом через руку. Сделайте пару десятков таких "прыжков". Поменяйте руки. Направляйте силу прямо в стену, сквозь нее, как бы пытаетесь ее оттолкнуть. Следите за несгибаемостью "статуи".

От пола:

Кулаки параллельны, локти касаются ребер, положение - упор лежа, начиная выдох через рот, сквозь зубы, "проваливаемся» в крайнее нижнее положение, где, резко выстреливая весь запас воздуха, "пневматически" упруго подбрасываем тело вверх аналогично удару двумя кулаками вперед.

3.2.4 Крестообразная универсальная защита

Способ исполнения:

а) свободно стоя, руки висят вдоль тела, смотрим в солнечное сплетение противника;

б) приседая вперед на переднюю ногу или же «оседая» на заднюю, одновременно простым махом поднимаем руки накрест перед грудью. Обе руки - ваши и противника встречаются одновременно;

в) скручиванием корпуса перенаправляем контролируруемую крестовиной руку мимо себя. Теперь противник стоит «боком» к вам. Одноименная рука проводит захват атакующей руки и тащит ее "помогая" ее движению вперед вниз, что "вырывает" противника из равновесия. Локоть другой свободной руки атакует сбоку в висок или ребра, сбивая противника наземь.

Самым основным является рефлексивность, человеку свойственно в испуге прикрываться скрещенными руками, и нужно лишь слегка подправить этот инстинктивный жест.

Для этого следует:

а) полностью расслабиться, чтобы обеспечить себе гладкое перекачивание с ноги на ногу.

При этом позвоночник остается вертикальным, сохраняя небольшой подъем-наклон вперед.

Все смещения и перемещения тела выполняются только за счет суставов ног

б) сгибать руки в локтях более 90 градусов не следует, так как ловушка теряет упругость и может "проломиться", более того, возможен болевой залом «перегнувшейся» руки или перекрывания поля зрения чрезмерно близко расположенными руками, не говоря уже о попадании их в лицо. Ладони рук должны быть плотно сжаты, чтобы предотвратить захват отдельных пальцев, выпрямлены и направлены большим пальцем к исполнителю, чтобы не закрывать обзор;

в) поднимать руки следует маховым, маятниковым движением плеч, но ни в коем случае нельзя закрепощать локоть.

Главное, что чем дальше от цели вы начнете контролировать бьющую конечность, тем лучше. Даже легкое прикосновение сможет незаметно для противника сильно исказить траекторию удара, если будет воздействовать на него достаточно долгое время. Если же пытаться "схватить" удар у самого носа, то "остаться с носом" будет для вас пределом мечтаний. Движение из оттесняющего превратится в поперечное воздействие на бьющую руку, станет грубым, силовым, что опытный боец мгновенно использует для проведения повторной атаки.

3.2.5 Атлетическая подготовка

Задачи развития силы, выносливости, а при необходимости - и наращи-

вания массы отдельных мышечных групп.

Наиболее эффективны для решения этих трех задач силовые упражнения. Комплекс таких базовых упражнений представлен нами. Составляя самостоятельно программу атлетической тренировки в период, когда Вы должны решать проблему общефизической подготовки, необходимо учитывать следующее:

1. Задача развития силы решается медленным выполнением упражнений с отягощением 50% от максимума и повторением их от 1 до 3 раз в одном подходе к снаряду. Всего рекомендуется выполнять от 2 до 5 подходов через 2-5 минут отдыха.

2. Задача развития силы с одновременным незначительным приростом мышечной массы решается выполнением упражнений с отягощением 50-55% от максимума и повторением их 5-6 раз в одном подходе. Количество подходов - 2-5, через 2-5 минут отдыха.

3. При необходимости одновременного развития силы и увеличения массы мышц выполняют упражнения с отягощением 55-60% от максимального по 5-8 повторений в среднем темпе в каждом из 3-6 подходов с отдыхом между ними в 2-3 минуты.

Базовые упражнения для атлетической подготовки с отягощениями собственного веса, эспандерами, сопротивлением противника.

3.2.6 Развиваемая мышечная группа

Упражнения.

Дельтовидные мышцы. Жим штанги из-за головы, стоя или сидя, тяги штанги к подбородку в положении стоя.

Грудные мышцы. Жим штанги (гантелей) лежа на горизонтальной скамье.

Нижние части грудных мышц. Жим штанги (гантелей) лежа на наклонной скамье под углом 30-40 градусов головой вниз, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре на брусках.

Верхние части грудных мышц. Жим штанги (гантелей) лежа на наклонной скамье под углом 30-40 градусов головой вверх.

Предплечья. Сгибание рук в запястных суставах хватом сверху или снизу.

Бицепсы плеч. Сгибание-разгибание рук в локтевых суставах со штангой (гантелями) стоя, сидя или с опорой плечами о наклонную доску.

Трицепсы. Жим штанги, лежа узким хватом, разгибание рук со штангой (гантелями) из-за головы, лежа на горизонтальной скамье ("французский" жим), сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (отжимания).

Трапециевидные мышцы. Тяга штанги, гири или рукоятки блочного тренажера к подбородку в положении стоя.

Широчайшие мышцы спины. Тяга штанги, гири или гантелей к груди в наклоне, тяга рукоятки блочного тренажера к животу, а положении сидя.

Длинные мышцы. Становая тяга штанги (гири) с согнутыми ногами, разгибание туловища из положения, лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи или на специальном станке.

Четырехглавые мышцы бедра. Приседания со штангой на спине, на груди, жим штанги ногами лежа, разгибание голеней сидя на тренажере для тренировки мышц бедра.

Бицепсы бедер. Становая тяга штанги (гири) с прямыми ногами, сгибание голеней лежа лицом вниз на тренажере для тренировки мышц бедра. При необходимости уменьшения жирового компонента массы тела и развития силовой выносливости упражнения повторяются 15-30 раз в каждом из 2-6 подходов с отягощением в 50-70% от максимального. Темп выполнения упражнения при этом - от высокого до максимального, отдых между подходами - 5-8 минут.

Подбор упражнений для конкретной тренировочной программы осуществляется с учетом необходимости всестороннего, гармоничного развития всех мышечных групп. В течение недели должно быть 2-3 таких тренировки.

Мышечные группы: Шея Плечи Грудь Спина Бицепсы плеч Трицепсы плеч Предплечья Брюшной пресс Бедро Икроножные мышцы

Важное значение имеет последовательность применения упражнений. Рекомендуется применять их в том порядке, в каком расположены мышечные массивы: от мышц шеи, плеч, груди переходить к проработке мышц спины, рук, бедер и т.д.

Необходимо также определенное чередование упражнений от тренировки к тренировке: если применяются упражнения для мышц груди, то непосредственно за ними должны следовать упражнения для мышц спины, после упражнений для бицепса плеча - на трицепс и т.д. Наиболее подготовленные из Вас могут использовать суперсерии упражнений: два и более упражнений, выполняемых подряд, с минимальным отдыхом, и направленные на одну и ту же группу мышц.

Ловкость развивается в восточных единоборствах за счет использование подвижных и спортивных игр, средства разные: малые и большие мячи, обручи, кегли, гимнастические палки.

Перетягивание палки. Сядьте друг перед другом, несколько согнув колени и упираясь ступнями в ступни соперника. Вытянув руки, возьмитесь за палку так, чтобы она находилась между вами на уровне груди. Таково исходное положение. Задача состоит в том, чтобы быстро оторвать соперника от земли, перетянуть его на свою сторону.

Футбол с теннисным мячом. Горячая картошка. Охотники и утки. Эстафеты с элементами равновесия. Эстафеты полоса препятствий. Петушиные бои.

Занятия единоборствами, как и любым другим видом спорта, предполагают необходимость периодической, оценки уровня подготовленности. Адекватное определение функциональных возможностей позволяет правильно спланировать тренировочный процесс, быстрее достичь высокого уровня,

добиться устранения имеющихся недостатков.

Конечно, лучше всего с такой задачей справится спортивный врач, однако не всегда имеется возможность получить необходимую консультацию. Поэтому нами были подобраны простые, доступные практически любому, но в то же время эффективные тесты, позволяющие оценивать разные стороны физической подготовленности.

В работе над физической подготовленностью можно использовать не только тесты, но и самое простое это оценивать уровень физической подготовленности за счет антропометрических показателей.

Исследование физического развития по антропометрическим показателям является общепризнанным и широко распространенным методом оценки. Количество показателей достаточно велико, с необходимой нам целью могут быть использованы определения продольных (длина тела, руки и т.д.), поперечных (ширина плеч, таза) размеров и обхватов (окружностей) грудной клетки, талии, бицепса и др. При их определении необходимо соблюдать методику измерений, стараться проводить их в одно и то же время. Периодичность обмеров (например, ежемесячно) позволит зафиксировать их динамику.

Выносливость – кроссовая подготовка, бег в равномерном темпе в спортивном зале.

После решения поставленных задач, комплексов упражнений на физические качества в основной части тренировки используется время на спарринг (учебный бой) в котором отрабатываются ранее изученные элементы защиты и нападения.

Заминка: равномерный бег, отдых, итоги работы.

3.2.7 Тесты

Тест №1. Проба Штанге, позволяющая судить о состоянии дыхательной системы. Испытуемый делает обычный вдох, затем задерживает дыхание, нос зажимает пальцами, фиксируется время задержки дыхания. Для мальчиков неплохим результатом считается - 10-15 см.

Тест №2. Быстрота и ловкость оценивается "эстафетным" тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстояние 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды "внимание" помощник в течение 5 сек. должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Результат оценивается по расстоянию в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. Для мальчиков неплохим результатом считается - 18-20 см.

Тест №3. Гибкость оценивается так. Стоя на стуле с выпрямленными в

коленях ногами, выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой отметки (она находится на уровне стоп) и с сохранением позы не менее 2 сек. Тест проводится 3 раза подряд, засчитывается лучший результат. Для мальчиков неплохим результатом считается - 8-10 см.

Тест №4. А вот испытание для силы мышц предплечья. Испытуемый берет за уголок старую газету (лист формата А4) и по команде начинает комкать ее одной рукой. Учитывается время сбора бумаги в кулак. Для мальчиков неплохим результатом считается - 8 – 10 см.

3.2.8 Контрольно-переводные нормативы

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер, для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап Многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность студентов, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

– Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

– Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

– Этап спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов и тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений на всеукраинских соревнованиях.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке

стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3.2.9 Физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке спортсменов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и со-

вершенствование общефизических качеств, происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

Для достижения высокого уровня используются:

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

3.2.9.1 Упражнения для развития и совершенствования силы

Развитие силы

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

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

3.2.9.2 Упражнения для развития и совершенствования

выносливости

Развитие выносливости

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

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

3.2.9.3 Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца

Развитие быстроты

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

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

3.2.9.4 Упражнения для развития и совершенствования ловкости

Развитие ловкости

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

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

3.2.9.5 Упражнения для развития и совершенствования гибкости

Развитие гибкости

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

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

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Поветкин С. В. Восточные единоборства в системе подготовки студентов / С. В. Поветкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы VII Междунар. науч. конф., Белгород – Харьков – Красноярск, 3 февраля 2011 г. – 186 с.
2. Поветкин С. В. Навчально-пізнавальна активність студентів молодших курсів та її сутність / С.В. Поветкин // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи : наук. сб., № 39 – X. : Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2012. – 199 с.
3. Планирование нагрузки с учетом биоритмов : методические указания к выполнению практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов дневной формы обучения всех специальностей Академии) / Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: С. В. Поветкин. – X. : ХНАГХ, 2012. – 56 с.
4. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт : базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Ключко, С.В. Поветкін. – X.: ХНАМГ, 2011. – 76 с.
5. Психолого-педагогические средства и методы предсостязательной подготовки спортсменов : методические указания к выполнению практических и самостоятельных занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Управление профессиональной работоспособностью» (для студентов всех специальностей академии)./ Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва; сост.: В. М. Ключко, С. В. Поветкин - X. : ХНАМГ, 2009. - 64 с.
6. Алексеєв А. Ф. Теорія та методика спортивної боротьби. / А.Ф. Алексеєв, В. Г. Єзан; Харк. держ. акад. фіз. культ.– X. : ХДАФК, 2010. – 146 с.
7. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе /А. А. Новиков, В. Г. Олейник // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : ФиС., 1981. – С 62-65.
8. Хромин Е. В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования старших школьников: автореф. канд. дис. / Е. В. Хромин; Омск, 1998. – 24 с.
9. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. / М. И. Станкин. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
10. Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников. – Р-н-Д : "Феникс", 2003.– 286 с. – (Серия "Мастера боевых искусств").

11. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – 274 с.
12. Психорегуляция в подготовке спортсмена /В. Н. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.

Навчальне видання

СПОРТИВНА БОРОТЬБА ТА СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА

Методичні вказівки
до практичних занять та самостійної роботи
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» і «УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

(для студентів усіх спеціальностей Університету)

(рос. мовою)

Укладач **ПОВІТКІН** Сергій Вікторович

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

За авторською редакцією

План 2014, поз. 231М

Підп. до друку 10.02.2014	Формат 60x84 /16
Друк на ризографі.	Ум. друк. арк. 5,5
Зам. №	Тираж 50 прим.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.2011 р.