

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Новоселовская детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принятона заседании методического советаМБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ»от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г.№ \_\_\_ | СогласованоЗаместителем директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Хихлатых«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г. | Утвержденоприказом директораМБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ» М.В. Фурцеваот «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г.№ \_\_\_ |

Рабочая программа по вольной борьбе

для спортивно-оздоровительной группы

Возраст обучающихся (6-9 лет)

Срок реализации 1 год.

 Автор программы:

 Лунь Владимир Анатольевич,

 тренер-преподаватель

2014-2015 уч. год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования детей для учащихся отделения по вольной борьбе МБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Годичный цикл в программе рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, из них: 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель дополнительно в форме спортивно-тренировочных и оздоровительных сборов, и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Программа предусматривает проведение 3 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Наполняемость и режим тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе обучения составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа разработана для обучающихся, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе в спортивно-оздоровительных группах, и содержит требования по основным разделам теории, практики, контрольно-переводным и зачетным нормам.

Рабочая программа реализует на практике следующие принципы:

* Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
* Учѐта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
* Создание благоприятных условий для физического развития детей.

 Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

 По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 – 9 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6-9 лет, желающих заниматься вольной борьбой.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий в отделении вольной борьбы.

Задачи программы:

* Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
* Устранение недостатков физического развития.
* Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой.
* Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей).
* Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы.
* Воспитание морально-этических и волевых качеств.
* Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Для реализации данной рабочей программы в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Новоселовская детско-юношеская спортивная школа» есть все необходимые условия - это квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база (спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная форма, транспорт для выезда на соревнования).

**Ожидаемый конечный результат освоения рабочей программы:**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарѐнных детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

**Формы предъявления результатов:**

- промежуточная, итоговая аттестация;

-выступление на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы).

**1. Нормативная часть**

**1.1. Особенности набора**

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группе СОГ осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в вольной борьбе.

 В рабочую программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся 6 -9 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

**1.2. Общие требования к организации тренировочной работы**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной

**1.3.Основные морфологические и психолого-педагогические особенности**

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объѐма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет.

Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

 В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребѐнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «лѐгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

**1.4. Режим работы спортивно-оздоровительной группы**

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учѐтом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Количество обуч-сяв группе | Максимальноекол-во учебныхчасов в неделю | Требования для зачисления и перевода наследующий этап. |
| Весь период | 15 чел. | 6 час. | Допуск врача, выполнение контрольных нормативов по ОФП. |

**2. Учебно-тематическое планирование тренировочного процесса в СОГ.**

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в год |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 148 час. |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 40 час. |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 85 час. |
| 4 | Теоретическая подготовка  | 12 час. |
| 5 | Психологическая подготовка  | 15 час. |
| 6 | Соревнования | 8 час. |
| 7 | Контрольно-переводные испытания  | 4 час. |
| *Общее количество часов* | 312 часов |

**3. Содержание тем учебного курса.**

**3.1. Общая физическая подготовка**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, посте­пенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обес­печить расширение и пополнение запаса двигательных координации (уме­ний и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наруж­ном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четве­реньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; при­ставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух но­гах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с враще­нием; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с вы­соты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коле­нях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягивать­ся на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помо­щью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, перемен­ные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястиых суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упо­ре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища –* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнитель­ные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиба­ния лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног –* в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые дви­жения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для разви­тия гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сто­рону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на не­сколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, при­жавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднима­ние на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходь­ба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи разверну­ты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой сто­пы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед –приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в сторо­ны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслаблен­ных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стой­ки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туло­вища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения –* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с часто­той – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед гру­дью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акценти­рованные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; пере­нос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдо­хом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой –* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полупри­седе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением ска­калки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакал­ками и др.;

б) *с гимнастической палкой –* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упразднения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; маховые движе­ния; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкиды­вания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вы­тянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновре­менно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движе­ния гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращени­ем в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и од­ной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновремен­ное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать дру­гой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом –* поднимание стула за спинку двумя (од­ной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке –* упражнения на равновесие – в стой­ке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке пооче­редное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться го­ловой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе уг­лом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной ска­мейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разги­бание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; подни­мание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над голо­вой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки воз­можно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине –* подтягивание с разным хватом (ла­донями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в сторо­ны и др.;

г) *на канате и шесте –* лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на даль­ность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, че­рез препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне –* ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнув­шись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнув­шись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – пры­жок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – пры­жок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Гребля** на народных лодках.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, полза­ния, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбиниро­ванные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомле­ние с основными элементами техники, тактики и правилами соревнова­ний; двусторонние игры.

**3.2. Специальная физическая подготовка.**

* + 1. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо. Комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетяги­вание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетя­гивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкива­ние с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противни­ком, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнасти­ческую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между коман­дами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления моста:** Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с мо­ста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штан­гу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захва­тами.

Специализированные игровые комплексы

**Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распреде­лять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, твор­чески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенны­ми зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы макси­мально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определен­ную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную труд­ность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, побе­дил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является од­ним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек .

Таблица 1

**Номера заданий для игр в касания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Место касания** | **Способы касания рукам** |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | 33 | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобст­ва записи этого вида игр предлагается пользоваться той же табли­цей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. На­пример, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б лю­бой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору сво­ей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных дви­жениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вы­нужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у ата­кующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице.

Таблица 2

**Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Борец А** | **Борец Б** | **№** | **Борец А** | **Борец Б** |
| 1. | Любой | Любой | 9. | Левой | Любой |
| 2. | Левой | Правой | 10. | Любой | Двумя |
| 3. | Правой | Правой | 11. | Левой | Двумя |
| 4. | Левой | Левой | 12. | Правой | Двумя |
| 5 | Правой | Левой | 13. | Двумя | Любой |
| 6. | Любой | Левой | 14. | Двумя | Левой |
| 7. | Любой | Правой | 15. | Двумя | Правой |
| 8. | Правой | Любой |  |  |  |

***Изменение способов защиты, противодействия***

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы кото­рых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные поворо­ты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забы­вать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

**Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захва­тив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит ре­шать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирую­щие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание по­явятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соот­ветственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

***Суть игры***в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стре­мится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуж­дается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, кори­дор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

***Классификация игр, основы методики***

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (час­тями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой ру­ками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номе­рами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 3

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками | Особенности захвата |
| Не прижимая руку к туловищу | Прижимая руку к туловищу |
| Левой  | правой | Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1. | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 23 | 45 | 67 |
| 2. | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 24 | 46 | 68 |
| 3. | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 26 | 47 | 69 |
| 4. | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 26 | 48 | 70 |
| 5. | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6. | Упор в бедро | Левую кисть | 6 | 28 | 50 | 72 |
| 7. | Левую кисть | Правую кисть | 7 | 29 | 51 | 73 |
| 8. | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 30 | 52 | 74 |
| 9. | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 31 | 53 | 75 |
| 10. | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 32 | 54 | 76 |
| 11. | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 33 | 55 | 77 |
| 12. | Правую кисть | Упор в бедро | 12 | 34 | 56 | 78 |
| 13. | Левую кисть | Левую кисть | 13 | 35 | 57 | 79 |
| 14. | Левое предплечье | Левую кисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15. | Левый локоть | Левую кисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16. | Левое плечо | Левую кисть | 16 | 38 | 60 | 82 |
| 17. | Левое бедро | Левую кисть | 17 | 39 | 61 | 83 |
| 18. | Правую кисть | Правую кисть | 18 | 40 | 62 | 84 |
| 19. | Правую кисть | Правое предплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20. | Правую кисть | Правый локоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21. | Правую кисть | Правое плечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22. | Правую кисть | Правое бедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудно­сти освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой матери­ал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах осво­ения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоя­тельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Проч­ное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где осво­бождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, осво­бождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким обра­зом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению спосо­бов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определен­ной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравни­вать к поражению. За достижение главного задания игроку следует при­суждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащих­ся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера пред­полагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем ока­заться в группе победителей.

**Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единобор­ства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать че­рез него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально при­лагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов реше­ния большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать харак­тер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заклю­чается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Пос­леднее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить кате­гориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

***Основные варианты атакующих захватов***

*Руки –* двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противни­ком головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки –* сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнут­ри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи –* разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноимен­ной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой –* спереди, сверху.

*Руки и туловища –* разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра –* разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой - шеи с плечом спереди,* соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища –* спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки па шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища –* спереди с соединением рук и без соединения; сбоку -с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соедине­ния рук.

*Туловища с рукой –* спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками –* спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками – г*олова изнутри, снаружи.

***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват ту­ловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность осво­ить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение иг­ровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяс­нений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площа­ди и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

**Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкива­ние, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, уме­нию использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ог­раниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противо­борство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперни­ка являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возмож­но, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в са­мом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствую­щую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры в дебюты** (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается иг­ровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевре­менно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положе­ния при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;

- левый бок к левому;

- правый бок к правому;

- левый бок к правому;

- правый бок к левому;

- соперники разошлись – встретились;

- один партнер на коленях, другой – стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Усложнения исходных положений***могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться за­ранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на коле­ни либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебю­тов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры** за **сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге –толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с опреде­ленной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передви­жения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

**3.3. Технико-тактическая подготовка.**

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

**Имитационные упражнения**: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имита­ция движения атакующего при выполнении бросков через спину, проги­бом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

**Упражнения для развития скорости***.* Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные от­резки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

**Упражнения для развития силы.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспан­дерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ)на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

**Упражнения для развития ловко­сти.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движе­ния, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвест­ных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибко­сти.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплиту­дой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражне­ния борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перево­роты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов пере­воротов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стой­ке.

**Упражнения для развития вынос­ливости.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсив­ности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнасти­ческих упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, руч­ной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длитель­ное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

**3.4. Теоретическая подготовка.**

***3.4.1. Физическая культура и спорт в России***

Физические упражнения как одно из эффективных средств физичес­кого совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

***3.4.2. спортивная борьба в России***

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народно­го эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

***3.4.3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоро­вья,развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического те­лосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

***3.4.4. Гигиена, закаливание, питание и режим работы.***

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигие­на борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вред­ных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режи­ма дня юного борца.

***3.4.5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой***

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполне­нии различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на заняти­ях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

***3.4.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

***3.4. 7. Моральная и психологическая подготовка борца***

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

***3.4.8. Физическая подготовка борца***

Понятия об основных физических качествах человека: силе, вынос­ливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

**3.5. Психологическая подготовка.**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование лич­ности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тре­неру, работающему с спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полно­ценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные трудности* – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

* трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динами­ческих параметров движения;
* трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
* трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, инди­видуальный или командный вид спорта и др.;
* трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избран­ном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнова­ния, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные трудности***,** связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противни­ка, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятель­ности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспита­ния волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуаци­ях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи прояв­лять предельные мобилизационные возможности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тен­денция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педа­гогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: поощрение, выполне­ние общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различ­ных свойств личности, сообщается информация, способствующая раз­витию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психичес­ких особенностей спортсмена, задач и направленности трениро­вочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только дви­жениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и мораль­ного чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Чело­век властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека прини­мать решения;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;

- выбор средств и путей достижения цели;

- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на

 достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание* - *планирование - борьба мотивов - волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в ос­нове формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать макси­мальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное уп­равление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определен­ной организации внимания, направленности сознания спортсмена на спе­цифические для данного вида спорта информативно-значимые призна­ки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без по­мех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировованной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать сило­вые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство разви­тия и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различ­ных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чув­ство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных уси­лий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точ­ность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение бо­лее высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движе­ния, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией па движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена чет­кой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязатель­ной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости –всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влия­ние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, под­час она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании об­раза двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчи­вости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего об­раза двигательного действия, полученного на первом этапе формирова­ния двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный об­раз мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений. В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движе­ний с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилия­ми при выполнении того или иного элемента техники спортивного уп­ражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышеч­ное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивле­нию, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигатель­ную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия – в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физичес­кое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудно­сти, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, сус­тавах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формирова­нием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Ника­кие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования та­кого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательно­го действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способ­ствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – со­вершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражне­ние и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же –развивается воля при успешном освоении способа выполнения двига­тельного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спорт­смена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильнос­тью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленнос­ти и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Одна­ко и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, трене­ра по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в бук­вальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тре­нировкой. Нельзя допускать, чтобы спортсмены тре­нировались по ночам и доводили себя до состояния психического пере­напряжения или перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогичес­ких наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характе­ризующих личность спортсмена. Полученные данные сравни­ваются с исходными показателями и используются для внесения кор­ректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитатель­ной работы и психологической подготовки спортсмена.

**3.6. Соревнования**

Соревнования проводятся согласно календарного плана спорти-массовых мероприятий МБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ» (Приложени1).

**3.7. Контрольно-переводные испытания**

***Техника выполнения специальных упражнений***

***Забегания на мосту:***

* оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечь­ями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смеща­ются;
* оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
* оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при пере­ходе из положения моста в упор и наоборот.

*Перевороты с моста:*

* оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечь­ями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обе­ими ногами;
* оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
* оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочеред­ным отталкиванием ног.

*Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:*

* оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
* оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
* оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук. *Кувырок вперед, подъем разгибом:*
* оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
* оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
* оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь ру­ками при выполнении переворота разгибанием.

*Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):*

* оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и груп­пировка, фиксация при приземлении;
* оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
* оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

***Техника выполнения технико-тактических действий***

*Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций* в стойке и партере из всех классификационных групп.

*Выполнение защит и контрприемов* от приема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций* из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций,* построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительны­ми задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительны­ми задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

*Таблица 4*

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания и единицы измерения** | **Весовые категории и оценки в баллах** |
| **29-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9.8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лежа (коп. раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6. | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7.0 | 7.5 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7.5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18. | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1.14 | 1,12 | 1.10 | 1,18 | 1,16 | 1.14 | 1.12 | 1.10 | 1,23 | 1.21 | 1,19 | 1.17 | 1.15 |
| 20. | Бег на 800 м (мин, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22. | Челночный бег 3x10 м с хода(с) | 7,5 | 7,4 | 7.3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7.4 |
| 23. | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 | 13,6 | 18,8 | 17,6 | 16,4 | 15,2 | 14,0 | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
|  | 10 -влево, 10 - вправо (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |
|  | 15 - влево, 15 - вправо (с) | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |  |  |  |  |  |
| 27. | Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29. | 10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2-й серии - отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с спурты) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |

**Примечание:** Приемные и контрольные нормативы для групп СО и проводятся по ОФП в соответствии с возрастом и наблюдается их динамика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игуменов В.М. Подливаев Б А.Основы методики обучения в спортивной

борьбе.М,198б.3бс.

2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.

4. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.

5. Пилоян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.

6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999

7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.

8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

9. Савенков Г.И. Психолого- педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

10. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г

11. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.- 144С.

12. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.

13. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.

14. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.

15. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.