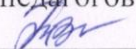


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Калмыкия
КОУ РК "ККК РК им. О.И. Городовикова"

Рассмотрена
на заседании МО
педагогов доп. образования
 Т.П. Василенко
Протокол №1 от 25.08.2024 года

Утверждаю
Директор КОУ РК «ККК РК
им. О.И. Городовикова»
В.И. Абушинов
№ 142 от 30.08. 2024 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Греко римская борьба»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Адресат программы: дети 11-17 лет
Срок реализации: 1 год, 2024– 2025 учебный год
Количество часов по учебному плану: всего 306 часов, 9 часов в неделю
Разработчик программы: педагог дополнительного образования Анбушинов Михаил Юрьевич

Городовиковск 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для подготовки борцов греко-римского стиля в группах спортивно-оздоровительной подготовки. Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)

Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ № 80 – ФЗ, закона «Об общественных организациях».

Настоящая программа по греко-римской борьбе реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80 – ФЗ

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности
- Учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

- Признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку
- Создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и спортивно-технических организаций.

Актуальность данной программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста

Новизна программы состоит в том, что в методической части документа раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Обозначена рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Педагогическая направленность данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планирование результатов тренировочного процесса и формирование критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (спортивная борьба).

Адресат программы. Программа рассчитана для обучающихся 7-16 лет без специальной подготовки.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 306 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Продолжительность программы 1 год.

Форма обучения. Очная, в соответствии с Законом № 27Э-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2.

Особенность организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении по интересам, сформирована группа учащихся одного возраста. Состав группы - постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2,20 академических часа.

Целью программы «Греко-римская борьба» является формирование у начинающих спортсменов здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств.

Задачи:

I. Образовательные (обучающие)

1. Усвоение правил, основных положений и понятий греко-римской борьбы

1. Формирование специальных умений и навыков

- обучение основам техники борьбы в стойке и партере;

- обучение технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;

• формирование навыков культуры движений

II. Воспитательные

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой и спортом

2. Воспитание морально-волевых и физических качеств

3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения

4. Воспитание личностных качеств

III. Социально-педагогические

1. Профилактика правонарушений

2. Формирование умения реализации полученных знаний и умений в спорте

3. Оказание методической и практической помощи общеобразовательным школам и учреждениям в организации досуга школьников

При реализации данной программы рекомендуется использовать следующие формы работы:

теоретические занятия: лекции, беседы

практические занятия: групповые и индивидуальные тренировки, таким образом, перечисленные выше задачи будут решаться комплексно.

Для изучения данного курса **необходимо изучить понятия:** общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка.

1. Общие требования к организации тренировочного процесса.

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 на спортивно-оздоровительный этап.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Учебная часть

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе, группа спортивно-оздоровительная

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся/ лет/	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 34 недели
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7- 16	9	306

Перевод обучающихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Годовой учебный план по спортивной борьбе

№ п/п	Тренировочная деятельность	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Физическая культура и спорт в России	4		4
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	4		8
7	Общая физическая подготовка		98	98
8	Специальная физическая подготовка (техническая, технико-тактическая)		102	102
9	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		40	40
10	Тестирование и контроль		44	44
11	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия		14	14

ИТОГО:	8	290	306
--------	---	-----	-----

Календарный тематическое планирование на учебный год 2022-2023

№	Месяц	Количество часов	тема
1	сентябрь	2,20	Введение. Физическая культура и спорт
2	сентябрь	2,20	Техника безопасности при занятиях борьбы
3	сентябрь	2,20	Личная гигиена
4	сентябрь	2,20	Правильное питание. Закаливание
5	сентябрь	2,20	Отработка приемов в стойке
6	сентябрь	2,20	Офп
7	сентябрь	2,20	Игра . Борцовский баскетбол
8	сентябрь	2,20	Отработка 2-х бальных приемов
9	сентябрь	2,20	Броски в стойке
10	сентябрь	2,20	Учебно тренировочные схватки
11	сентябрь	2,20	Сдача нормативо
12	сентябрь	2,20	Выезд на соревнования
13	октябрь	2,20	Профилактика травматизма
14	октябрь	2,20	Броски со стойки

15	октябрь	2,20	Кросс
16	октябрь	2,20	Работа над ошибками
17	октябрь	2,20	Офп
18	октябрь	2,20	Судейство соревнований
19	октябрь	2,20	Работа в партере
20	октябрь	2,20	Сфп
21	октябрь	2,20	Упражнения на выносливость
22	октябрь	2,20	Учебно тренировочные схватки
23	октябрь	2,20	Выезд на соревнования
24	октябрь	2,20	Работа на восстановление
25	Ноябрь	2,20	Отработка приема прогиб
26	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
27	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
28	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
29	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
30	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
31	Ноябрь	2,20	Учебно тренировочные сборы
32	Ноябрь	2,20	Работа в парах отработка приемов в партере
33	Ноябрь	2,20	Игра в футбол
34	Ноябрь	2,20	Офп

35	Ноябрь	2,20	Судейство соревнований
36	Ноябрь	2,20	Профилактика травм
37	Декабрь	2,20	Отработка приема нырок
38	Декабрь	2,20	Отработка приемов в стойке
39	Декабрь	2,20	Учебно тренировочные схватки
40	Декабрь	2,20	Сдача нормативов
41	Декабрь	2,20	Сфп
42	Декабрь	2,20	Кросс
43	Декабрь	2,20	Тактика защиты в партере
44	Декабрь	2,20	Броски со стойки
45	Декабрь	2,20	2-х бальные приемы
46	Декабрь	2,20	Выезд на соревнования
47	Декабрь	2,20	Выполнения для укрепление мышц шеи
48	Декабрь	2,20	Работа над ошибками
49	январь	2,20	Игра в футбол
50	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
51	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
52	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
5	январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
54	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы

55	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
56	Январь	2,20	Учебно тренировочные сборы
57	январь	2,20	Выезд на соревнования
58	Январь	2,20	Работа на ошибками
59	Январь	2,20	Восстановления организма
60	Январь	2,20	Отработка тактики защиты в стойке
61	Февраль	2,20	Выполнение приемов в стойке
62	Февраль	2,20	Офп
63	Февраль	2,20	Кросс
64	февраль	2,20	Учебно тренировочные схватки
65	Февраль	2,20	Профилактика травматизма
66	Февраль	2,20	Выполнение приемов в стойке
67	Февраль	2,20	Сфп
68	февраль	2,20	Судейство соревнований
69	Февраль	2,20	Тактика защиты в партере
70	Февраль	2,20	Игровой день
71	Февраль	2,20	Отработка приема прогиб
72	февраль	2,20	Выполнение примов в стойке
73	Март	2,20	Упражнение для развитие силовых качеств

74	Март	2,20	Обучение технических способностей в стойке
75	Март	2,20	Сфп
76	март	2,20	Упражнение для развитие скоростных качеств
77	Март	2,20	Учебно тренировочные схватки
78	Март	2,20	Выезд на соревнования
79	Март	2,20	Работа над ошибками
80	март	2,20	Профилактика травматизма
81	Март	2,20	Судейство соревнований
82	Март	2,20	Учебно тренировочные сборы
89	Март	2,20	Учебно тренировочные сборы
83	март	2,20	Учебно тренировочные сборы
84	Апрель	2,20	Учебно тренировочные сборы
85	Апрель	2,20	Учебно тренировочные сборы
86	Апрель	2,20	Сдача нормативо
87	Апрель	2,20	Офп
88	Апрель	2,20	Отработка приемов в стойке
89	Апрель	2,20	Отработка приемов в партере
90	Апрель	2,20	Кросс
91	Апрель	2,20	Сфп

92	Апрель	2,20	Игровой день
93	Маай	2,20	Тактика защита в партере
94	Май	2,20	Броски со стойке
95	Май	2,20	Учебно тренировочные схватки
96	Май	2,20	Выезд на соревнования
97	Май	2,20	Работа над ошибками
98	Май	2,20	Сдача нормативов
99	Май	2,20	Игровой день
100	Май	2,20	Защита в стойке
101	Май	2,20	Отработка 4-х бальных приемов
102	май	2,20	Сфп

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование 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 годичного цикла. Наиболее больший 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 ОФП используются:

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

Развитие силы.

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

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

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.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.

2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

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.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

3.3. 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.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;

- маневрирование;

- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стойка, 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 перетягивании;
- 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.

3.4. Контрольно-переводные нормативы

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 , незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5»- крутой мост с упором на лоб, руки 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 на мост из стойки 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;
- 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.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки (для всех годов обучения)

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах				
		29 - 47 кг				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	4	6	8	10	12
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	30	35	40	45	50
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног(с)	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10м с хода (см)	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
6	Вставание из стойки на мост(с) 5 кратное вып.	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5
7	Забегание на мосту:5 влево,5вправо (с)	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0
8	Перевороты на мосту: 10раз(с)	35.0	33.0	31.0	29.0	27.0
9	Приседание с партнером равного веса(кол-во)	4	5	6	7	8

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах				
		53 - 66 кг				

		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	4	6	8	10	12
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	30	35	40	45	50
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног(с)	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10м с хода (см)	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2
6	Вставание из стойки на мост(с) 5 кратное вып.	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5
7	Забегание на мосту:5 влево,5вправо (с)	20.0	19.0	18.0	17.0	16.0
8	Перевороты на мосту: 10раз(с)	39.0	37.0	35.0	33.0	31.0
9	Приседание с партнером равного веса(кол-во)	6	7	8	9	10

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах				
		свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	15	20	25	30	35
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног(с)	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8

4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10м с хода (см)	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
6	Вставание из стойки на мост(с) 5 кратное вып.	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5
7	Забегание на мосту:5 влево,5вправо (с)	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0
8	Перевороты на мосту: 10раз(с)	37.0	36.0	34.0	32.0	30.0
9	Приседание с партнером равного веса(кол-во)	1	2	3	4	5

3.5. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка, которая связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий. Кроме того, следует воспитывать способность борца выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации борца: Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

По тому, как будет действовать борец под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

3.5.1. Воспитание волевых качеств.

Воля выражается в способности борца достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность борца преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто борцу требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы борец в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника борец использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля борца совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности борца добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.
6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Борец, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

3.5.2. Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу борца. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность лично-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если борец при выполнении упражнения получает

отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то борец может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 паролоновых мата в место приземления.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.
4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсменов может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными борцами позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
 - а) кувырки с гирей;

б) через лежащую на ковре гирю;

в) через стул, через партнера;

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.
2. Постановка борцу, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с борцом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

3.5.3. Воспитание выдержки

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого

самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
 - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
 - б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
 - в) сдерживание игрового азарта;
 - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
 - д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда борцу нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то

другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы борцу на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством - выносливостью.

3.5.4. Воспитание настойчивости

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока борец не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы борец мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

3.5.5. Воспитание решительности

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние.

Внешние помехи наиболее значительны для борца: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения.

Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

Общая решительность борца совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения,

комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

3.5.6. Воспитание инициативности

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы борцу пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплен и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5. Игровые схватки, в которых борец должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

3.5.7. Воспитание моральных качеств

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для борца норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебной, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств борца: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у борца стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один борец помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие

задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда борцу трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого борец должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить самбиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции. Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Трудолюбие - важное моральное качество борца. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у самбиста потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к коврику». Коврик не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступить от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если борец получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну.

3.6. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинский осмотр. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

3.7. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.8. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним

не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих

этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

3.10. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением

тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего борца, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна 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 юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного борца.

4. Контрольно-переводные нормативы

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 , незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения головы и рук при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5»- крутой мост с упором на лоб, руки 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 на мост из стойки 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;
- 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.

1. Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2010.
2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. Физкультура и спорт. Москва. 2008.
3. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. Москва. 2012.
4. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
5. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2014 год

5.1. Дополнительная:

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.
2. Азбука каратэ. – Краснодар, 1990. – 63 с.
3. Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Озернюк А.Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. //Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М., 1989. – 37–49 с.
4. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. – 304 с.
5. Иванов И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвали – фицированных борцов греко-римского стиля. //Дис... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 173 с.
6. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. М.: Фаир – пресс, 2003. – 560 с.
7. Лях В.И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика ФК, 1987, № 7. – 28–30 с.
8. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3. – 15–18.
9. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 189 с.
10. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиций теории конфликтной деятельности. //Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 45–50 с.
11. Морозов А.К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе // Теор. и практ. физ. культ. – 1999, № 2. – 62–63 с.
12. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – 334 с.
13. Новиков А.А. Научно – методические проблемы спортивных единоборств //Теория и практ. Ф.К.. – М., 1999, № 9. – 50–56 с.