

**МИНИСТЕРСТВО
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

ТУРСУНАЛИЕВ И.А.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

*Программа для детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских школ олимпийского
резерва*

ТАШКЕНТ-2019

Турсуналиев И.А. Греко-римская борьба: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2019. – 148 с.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки борцов греко-римского стиля, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки борцов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования спортивного мастерства.

Программа вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов, работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

Автор-составитель: Турсуналиев И.А.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор
Усманходжаев Т.С.

© ТУРСУНАЛИЕВ И.А., 2019
© ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Оптимизация современной системы подготовки и стратегия развития инновационных процессов при подготовке спортсменов – членов сборных команд Республики Узбекистан и ближайшего резерва является в настоящее время одной из важнейших задач. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных успехов.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данной программы авторы учитывали современные тенденции развития спорта и спортивной науки. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основании нормативно-правовых документов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

В программе отражены основные аспекты профессионально-педагогической деятельности тренера, организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах, подробно рассмотрены структура и содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов с

учетом развития физических качеств в сенситивные периоды, вопросы спортивного отбора, организации и проведения учебно-тренировочных сборов, а также представлены материалы по предупреждению травматизма в процессе подготовки спортсменов, рассмотрены причины преждевременного прекращения занятий спортом и подробно изложены принципы использования подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Особое внимание уделяется методическим рекомендациям для спортсменов и тренеров по питанию, а также особенностям методики проведения занятий с женщинами, психологической подготовке спортсменов, представлены основные вопросы самоконтроля и правила пользования дневником спортивной подготовки. Впервые в программе для ДЮСШ и СДЮШОР рассмотрены вопросы применения допинга в спорте и дан краткий путеводитель по страницам Интернета.

При создании данного учебного пособия и примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва были использованы результаты научных исследований, передовой опыт спортивной практики, а также проанализированы ранее изданные программы как отечественных, так и зарубежных специалистов.

Программа рассчитана на тренеров СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, спортивных клубов, преподавателей физкультурных вузов и факультетов физического воспитания, по своему содержанию данная программа будет также полезна спортсменам различной квалификации.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы (табл. 1.1):

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющего достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап (УТ) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 года обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;

- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ и СДЮШОР имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ и СДЮШОР задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, воспитанием стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса (табл. 1.2-1.11).

Таблица 1.1

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	10-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки				
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й		14	9	
Учебно-тренировочные группы				
1-2-й		12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТЛ
3-4-й		10	18	
Группы спортивного совершенствования				
1-й		8	24	КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТЛ, достижение спортивных результатов
2-3-й		6	28	
Группы высшего спортивного мастерства				

1-й		6	32	МС, войти в состав сборной команды (резерв)
2-3-й		6	36	МС, МСМК, войти в состав сборной команды (взрослые)

Таблица 1.2

Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

№	Разделы	Группы									
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочные		Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства		
		Годы обучения									
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	12	14	21	35	44	48	56	60	60	60
2	Общая физическая подготовка	152	172	212	230	232	204	176	178	174	172
3	Специальная физическая подготовка	46	78	112	192	290	322	360	380	380	380

4	Технико-тактическая подготовка	72	132	163	259	340	370	410	530	650	650
5	Психологическая подготовка	10	12	20	40	60	70	68	80	90	90
6	Соревновательная подготовка	4	16	24	54	74	86	90	110	140	140
7	Инструкторская и судейская практика	–	4	6	14	26	30	34	34	40	40
8	Приемные и переводные испытания	12	12	14	20	28	28	28	28	36	36
9	Восстановительные мероприятия	–	18	40	80	140	180	220	240	272	274
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	12	26	30	30
Общее количество часов:		312	468	624	936	1248	1352	1456	1664	1872	1872

Таблица 1.3

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	ЭТАПЫ			
	Предварительной подготовки	Начальной углубленной спортивной специализации	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
1) тренировочных дней (в год)	216-242	250-275	270-290	290
2) тренировочных занятий (в год)	216-242	260-500	520-580	580-590
3) соревнований	4-5	5-7	6-8	6-8
4) соревновательных дней	4-7	12-21	19-21	18-24
5) соревновательных схваток	8-12	14-38	40-44	40-48
6) тренировочных дней в неделю	3-6	4-6	5-6	5-6
7) тренировочных занятий: в день; в неделю	1-2 3-6	1-3 4-12	1-3 7-12	1-3 8-16
8) удельный вес ОФП (%)	50-10	35-20	20-12	15-12

9) удельный вес СФП (%)	15-17	18-22	22-25	24-26
10) удельный вес СП (%)	22-30	23-32	30-36	32-36
11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности: 1-4 (ЧСС до 150 уд/мин.) 5-6 (ЧСС 150-174 уд/мин.) 7-8 (ЧСС 175 уд/мин. и выше)	90-94 5-8 1-2	82-90 6-10 2-4	76-82 12-20 4-6	68-70 21-26 6-8

Таблица 1.4

Распределение времени на различные виды подготовки (в % от общего количества часов в год)

	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства		
		1-й год	2-й год	3-й год	1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	1-й год	2 -й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3,5	3,6	3,8	3,6	3,2	3,2
2	Общая физическая подготовка	50	45	40	35	30	25	22	18,6	15,0	12,2	10,7	9,3	9,3
3	Специальная физическая подготовка	15	16	17	18	19	20	22	23,2	23,8	24,7	22,8	20,3	20,3
4	Технико-тактическая подготовка	23	24	26	26	28	28	28	24,7	27,4	28,2	31,8	34,7	34,7
5	Психологическая подготовка	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8
6	Соревновательная подготовка	1,2	2,4	3,4	3,8	4,4	5,0	5,5	5,9	6,2	6,4	6,6	7,5	7,5
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	7,2	8,5	10	11,2	13,3	14,1	14,4	14,5	14,5
	Общий объем часов	312	312	416	624	832	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872	1872

I.1. Переводные нормативы по технической подготовленности

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 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 (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна).

Кувырок в перед прижком:

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 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, 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 1.5

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки
2-3-го года обучения
(11-12 лет)**

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		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	5,3	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 (кол. 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	6	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 гимн. 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	43

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.)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	6	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	1,19	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	Лазание 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 упор – 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) 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	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	23,0	26,0
29	Броски 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 1мин); (кол. бросков за 20 с)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

Таблица 1.6

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп
1-2-го года обучения
(13-14 лет)**

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
6	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10

9	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	10	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	180	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	52	50	44	46	43	50	52	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,9	8,2	8,6	9,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	В	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
19	Бег на 400 м (мин., с)	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,81	0,79	0,77	0,75	0,73
20	Бег на 800 м (мин., с)	1,74	1,70	1,66	1,62	1,58	1,76	1,72	1,68	1,64	1,60	1,84	1,80	1,76	1,72	1,68
21	Бег на 1500 м (мин., с)	4,30	4,20	4,10	4,60	4,90	4,35	4,25	4,15	4,05	3,95	4,55	4,45	4,35	4,25	4,5
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
23	10 кувырков вперед (с)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
24	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход															

	с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
25	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10 - влево, 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 - вправо (с)	18,0 46,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0	16,0 40,0	18,5 50,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0
26	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

Таблица 1.7

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп
3-4-го года обучения
(14-16 лет)**

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерений	Весовые категории и оценка в баллах														
		42-46 кг					50-69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3	Бег на 100 м (с)	14, 3	14, 4	14, 0	13, 6	13, 2	14, 8	14, 4	14, 0	13, 6	13, 2	15, 4	15, 0	14, 6	14, 2	13, 8
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	6	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10

8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	Поъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,3
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8

Продолжение табл. 1.7

15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18	Сгибание туловища, лежа на спине, за 20 с (кол. раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
19	Бег на 400 м (мин., с)	1,1 4	1,1 2	1,1 0	1,0 8	1,0 6	1,1 4	1,1 2	1,1 0	1,0 8	1,0 6	1,1 8	1,1 6	1,1 4	1,1 2	1,1 0
20	Бег на 800 м (мин., с)	2,5 0	2,4 6	2,4 2	2,3 8	2,3 4	2,5 2	2,4 8	2,4 4	2,4 0	2,3 6	3,0 0	2,5 6	2,5 2	2,4 8	2,4 4
21	Бег на 1500 м (мин., с)	6,5 0	6,4 0	6,3 0	6,2 0	6,1 0	7,0 0	6,6 0	6,4 0	6,3 0	6,2 0	7,2 0	7,1 0	7,0 0	6,5 0	6,4 0
22	Бег на 2000 м (мин., с)	9,5 5	9,4 5	9,3 5	9,2 5	9,1 5	10, 0	9,5 0	9,4 0	9,3 0	9,2 0	10, 2	10, 1	10, 0	9,5 0	9,4 0
23	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
24	10 кувырков вперед (с)	17, 8	17, 4	17, 0	16, 6	16, 2	17, 8	17, 4	17, 0	16, 6	16, 2	17, 8	17, 6	17, 2	16, 8	16, 4
25	5-кратное выполнение упр.:	12,	12,	11,	11,	10,	12,	12,	11,	11,	10,	13,	13,	12,	12,	11,

	вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	8	3	8	3	8	8	3	8	3	8	5	0	5	0	5
26	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10 - влево, 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 - вправо (с)	17, 5	17, 0	16, 5	16, 0	15, 5	17, 5	17, 0	16, 5	16, 0	15, 5	18, 0	17, 5	17, 0	16, 5	16, 0
		44, 0	42, 0	40, 0	38, 0	36, 0	47, 0	45, 0	43, 0	41, 0	39, 0	49, 0	47, 0	45, 0	43, 0	41, 0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	29, 0	27, 0	25, 0	23, 0	21, 0	31, 0	29, 0	27, 0	25, 0	23, 0	31, 0	29, 0	27, 0	25, 0	23, 0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	30, 0	28, 0	26, 0	24, 0	22, 0	31, 0	29, 0	27, 0	25, 0	23, 0	33, 0	31, 0	29, 0	27, 0	25, 0
29	10 бросков манекена прогибом (с)	32, 0	30, 0	28, 0	26, 0	24, 0	34, 0	32, 0	30, 0	28, 0	26, 0	36, 0	34, 0	32, 0	30, 0	28, 0

Таблица 1.8

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования
1-го года обучения (16-17 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,4	5,8	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60 м (с)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	9,4	9,2	9,0	6,8	8,6
3	Бег на 100 м (с)	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50	20	25	30	33	40
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	16	8	9	10	11	12
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	7	9	11	13	15	8	10	12	14	16	5	7	9	11	13

10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
11	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
12	Прыжок в высоту с места (см)	52	54	56	58	60	52	54	56	58	60	47	49	51	53	55
13	Тройной прыжок с места (м)	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	8,6	9,2	9,8	10,4	11,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	5	6	7	8	9
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	16	19	22	25	28	16	19	22	25	28	14	17	20	23	26
18	Сгибание туловища, лежа на спине, за 20 с (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин., с)	1,12	1,10	1,08	1,06	1,04	1,12	1,10	1,08	1,06	1,04	1,16	1,14	1,2	1,10	1,08
20	Бег на 800 м (мин., с)	2,44	2,40	2,36	2,32	2,28	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,48	2,44	2,40	2,36
21	Бег на 1500 м (мин., с)	6,30	6,20	6,10	6,00	5,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20
22	Бег на 2000 м (мин., с)	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	10,1	10,0	9,50	9,40	9,30
23	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин., с)	5,32	5,24	5,16	5,08	5,00	5,36	5,28	5,20	5,2	5,04	5,48	5,40	5,32	5,24	5,16
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град.)	510	540	570	600	630	490	510	540	570	600	390	420	450	480	510
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
26	10 кувыркв вперед (с)	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0
27	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с	120	11,5	11 0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0

	моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)															
28	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
	10 - влево, 10 - вправо (с)															
	15 - влево, 15 - вправо (с)	43,0	41,0	39,0	37,0	35,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0

Таблица 1.9

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования
2-3-го года обучения (18-19 лет)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,3	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Бег на 60 м (с)	8,6	8,5	8,5	8,3	8,2	8,6	8,5	8,5	8,3	8,2	9,1	8,95	8,8	8,65	8,5
3	Бег на 100 м (с)	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	52	57	62	67	72	57	62	67	72	77	42	47	52	57	62
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	28	33	38	43	48	33	38	43	48	53	23	28	33	38	48
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	12	14	16	18	20	16	18	20	22	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14

10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
11	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
12	Прыжок в высоту с места (см)	54	56	58	60	62	54	56	58	60	62	50	52	54	56	68
13	Тройной прыжок с места (м)	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	18	21	24	27	30	20	23	26	29	32	16	19	22	25	28
18	Сгибание туловища, лежа на спине, за 20 с (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	18
19	Бег на 400 м (мин., с)	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,15	1,13	1,11	1,09	1,07
20	Бег на 800 м (мин., с)	2,42	2,38	2,34	2,30	2,26	2,43	2,39	2,35	2,31	2,27	2,48	2,44	2,40	2,36	2,32
21	Бег на 1500 м (мин., с)	6,18	5,08	5,58	5,48	5,38	6,22	6,12	6,02	5,52	5,42	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
22	Бег на 2000 м (мин., с)	13,36	13,24	13,12	13,00	12,48	13,44	13,32	13,20	13,08	12,56	13,52	13,40	13,28	13,16	13,04
23	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин., с)	5,28	5,20	5,12	5,04	4,56	5,30	5,22	5,14	5,06	4,58	5,40	5,32	5,24	5,16	5,08
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град.)	540	570	600	630	660	510	540	570	600	630	420	450	480	510	540
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8

26	10 кувыркков вперед (с)	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6
27	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
28	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10 - влево, 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 -- вправо (с)	17,0 40,0	16,5 38 0	16,0 30,0	15,5 34,0	15,0 32,0	16,5 42,0	6,0 40,0	15,5 38,0	15,0 36,0	14,5 34,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	26 ,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	28,0	26, 0	24,0	22, 0	20, 0	29, 0	27, 0	25, 0	23,0	21, 0	31, 0	29, 0	27, 0	25, 0	23, 0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	39,0	27,0	25,0	23,0	21,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0

Таблица 1.10

Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп высшего спортивного мастерства 1-2-го года обучения (19-20 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		55-60 кг					66-84 кг					Свыше 96 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2	Бег на 60 м (с)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
3	Бег на 100 м (с)	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	13,2	13,0	12,8	12,6	12,4	13,8	13,6	13,4	13,2	13,0
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	8	10	12	14	16
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	55	60	65	70	75	60	65	70	75	80	48	53	58	63	68
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	32	37	42	47	52	37	42	47	52	57	27	32	37	42	47
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28	12	14	16	18	20
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	8	10	12	14	16
10	Лазанье по канату 4 м без помощи	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6

	ног (с)															
11	Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	210	220	230	240	250	200	210	220	230	240
12	Прыжок в высоту с места (см)	57	59	61	63	65	57	59	61	63	65	52	54	65	68	60
13	Тройной прыжок с места (м)	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	7,0	7,2	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5	11,0	10,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	20	23	26	29	32	22	25	28	21	34	18	21	24	27	30
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	11	13	15	17	19
19	Бег на 400 м (мин., с)	1,10	1,08	1,06	1,04	1,02	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06
20	Бег на 800 м (мин., с)	2,40	2,36	2,32	2,28	2,24	2,42	2,38	2,34	2,30	2,26	2,44	2,40	2,36	2,32	2,28
21	Бег на 1500 м (мин., с)	5,58	5,48	5,38	5,28	5,18	6,02	5,52	5,42	5,32	5,22	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40
22	Бег на 2000 м (мин., с)	13,0 8	12,5 6	12,4 4	12,3 2	12,2 0	13,1 6	13,0 4	12,5 2	12,4 0	12,2 8	13,3 2	13,1 2	13,0 0	12,4 8	12,3 6
23	Бег 2x800 м (1 мин., отдыха) (мин., с)	5,24	5,16	5,08	5,00	4,52	5,28	5,20	5,12	5,04	4,56	5,32	5,24	5,16	5,08	5,00
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град.)	570	600	630	660	690	540	570	60	630	660	450	480	510	540	570
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
26	10 кувырков вперед (с)						16,6	16,2	15,8	15,4	15,0					
27	5-кратное выполнение упр.:						10,5	10,0	9,5	9,0	8,5					

	вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)															
28	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10 - влево, 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 - вправо (с)	16,5 36,0	16,0 34,0	15,5 32,0	15,0 30,0	14,5 28,0	16,0 38,0	15,5 36,0	15,0 34,0	14,5 32,0	14,0 30,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	24,0	22,0	20,0	18,0	16,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	25,0	23,0	22,0	20,0	19,0	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	28,0	26,5	25,0	23,0	22,0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	26,0	24,5	23,0	21,5	20,0	29,0	27,5	26,0	24,5	23,0	30,0	28,5	27,0	25,5	24,0

Таблица 1.11.

Индивидуальная карта спортсмена

№ п/п	Показатели	Этапы и годы обучения												
		Начальной подготовки			Учебно- тренировочный				Спортивного совершен- ствования			Высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3- й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Физическое развитие														
1	Рост													
2	Вес													
3	Длина стопы													
4	Сила сгибателей кисти													
5	ЖЕЛ													
6	МПК: мл/мин. мл/мин./кг													
7	РВС 170 кгм/мин. кгм/мин./кг													
8	Заключение врача о состоянии здоровья													

Общая физическая подготовка													
9	Бег 60 м (100); с												
10	Бег 800 м; мин.,с												
11	Бег 2000 м; мин., с												
12	Подтягивание на перекладине; кол. раз												
13	Вис на согнутых руках; с												

Продолжение табл. 1.11.

14	Сгибание рук в упоре лежа; кол. раз												
15	Поднимание ног в висе на перекладине; кол. раз												
16	Лазание по канату 4 м без помощи ног; с												
17	Бросок набивного мяча (3 кг) назад; м												

18	Прыжок в длину; см													
Специальная физическая подготовка														
19	Забегания на мосту (с): 5 - влево 5 - вправо													
20	10 поворотов на мосту; с													
21	10 бросков манекена прогибом; с													
Соревновательная подготовка														
22	Соревнования													
23	Занятое место													
24	Количество схваток													
25	Количество побед													
26	Выполненные технико-тактические действия													

II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

II. 1. Возрастные критерии и физические способности

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов, осуществляемый в спортивных школах на основе учебных программ.

Многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при тщательном учете возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств, правильного формирования двигательных навыков и умений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. В юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств. Педагогическое воздействие на развитие физических качеств юных спортсменов способствует наиболее полному проявлению тех из них, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития. Необходимо использовать избирательно направленные нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей и физических качеств юных спортсменов. В таблице 2.1 представлена топография чувствительных фаз развития двигательных функций у детей школьного возраста.

Таблица 2.1

**Чувствительные фазы развития двигательных функций
у детей школьного возраста (по А. А. Гужаловскому)**

Физическое качество	ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ (ЛЕТ)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	+ +	+	+ ...	+
Быстрота	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
Скоростно-силовые качества	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...	+ ..	+ ...	+ ...	+ ...	+ ..	+ ...
Статическая выносливость	+ +	+ +	+ .	+ +	+ +	+ ...	+ ...	+ +	+ ...
Динамическая выносливость	+ +	. +	+ .	+ +	+ +	+ .	+ +
Общая выносливость	+ ..	+ ...	+ +	+ +	+ ...	+ +	+ ...	+ +	+ ...
Гибкость	+ +	+ +	+ .	+ +	. +	+ + +	+
Равновесие	+ +	.. +	+ ...	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +

Условные обозначения:

+ - субкритические и критические периоды;

. - фаза низкой чувствительности;

..- фаза средней чувствительности;

...- фаза высокой чувствительности.

В верхней строке представлены чувствительные фазы развития двигательной функции у мальчиков, в нижней - у девочек. Учет этих данных позволит тренеру свести к минимуму задержки в развитии того или иного физического качества.

II.2. Этапы многолетней подготовки

Многолетний тренировочный процесс целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как единую систему с присущими ей особенностями, имеющую собственные пути развития. В зависимости от преимущественной направленности подготовки процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделен на четыре этапа: этап начальной подготовки, этап углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов тренировки обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этапами не существует. Каждый из этапов имеет свои задачи, методы и средства подготовки.

II.3 Этап начальной подготовки

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовый бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления освоенного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки при обучении новым техническим приемам следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями. Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения, исключая натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после тренировочного

занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

II.4. Этап углубленной спортивной специализации

Основными задачами этого этапа являются всесторонняя физическая подготовка спортсменов, укрепление здоровья, воспитание общей выносливости и скоростно-силовых качеств, овладение основными технико-тактическими действиями, воспитание специальной выносливости, приобретение соревновательного опыта.

Основными методами тренировки на этом этапе являются игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, круговой.

Средства тренировки: спортивные игры, кроссовый бег, специальные упражнения, акробатические упражнения, упражнения с небольшим отягощением, учебно-тренировочные соревнования.

Многими специалистами доказано, что на этапе углубленной спортивной специализации большой эффект оказывает разносторонняя тренировка.

При планировании тренировочного процесса необходимо значительное время уделять технико-тактической подготовке, так как спортсмен должен владеть широким арсеналом технических действий. В этот период необходимо стремиться к тому, чтобы с самого начала обучать спортсменов правильной биодинамической структуре технического действия.

Однако успех технической подготовки во многом зависит от оптимального соотношения развития физических качеств спортсмена. В этот период необходимо продолжить воспитание быстроты за счет включения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, а также специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств, играющих важную роль в данном виде спорта. В этот период большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств юных спортсменов, которые они должны уметь

реализовать в своих технических действиях. На этом этапе также необходимо продолжить воспитание гибкости спортсменов. Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, способствующие увеличению амплитуды движений.

По мнению специалистов, в этот период тренировки необходимо уделять внимание воспитанию выносливости. К средствам воспитания общей выносливости относятся: кроссовый бег, спортивные игры, плавание. Значительное место в спортивных занятиях должно быть отведено воспитанию ловкости, овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому воспитание ловкости предусматривает совершенствование способностей осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменившейся обстановки.

Восстановительные мероприятия направлены на достижение оптимального режима тренировочных занятий и отдыха в повседневной деятельности подростков. Это массаж, плавание в бассейне, парная баня (желательно один раз в неделю). Необходимо полноценное питание, богатое белками и витаминами.

II.5. Этап спортивного совершенствования

Основными задачами этого этапа являются: повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств, совершенствование соревновательной подготовки, воспитание морально-волевых качеств в процессе преодоления трудностей на тренировках и в соревнованиях.

Основными методами тренировки являются: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, средства ОФП и СФП, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения. К этому этапу юные спортсмены приходят, уже овладев основами технико-тактического мастерства, поэтому основная деятельность спортсмена направлена на совершенствование двигательных навыков. Изученные технические приемы вида спорта необходимо многократно повторять и добиваться эффективного их выполнения в учебно-тренировочном процессе. Поэтому на данном этапе можно планировать учебно-тренировочный процесс по специальным заданиям. Спортсменам необходимо дать более полные сведения о вариантах тактики соревновательной деятельности.

На этапе спортивного совершенствования большое внимание следует уделять воспитанию физических качеств. Как было отмечено, успехи в соревновательной деятельности в спорте в значительной степени обусловлены развитием скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. На этапе спортивного совершенствования целесообразно использовать следующие методы воспитания скоростно-силовых качеств: метод динамических усилий, повторный метод.

Для воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов следует использовать физические упражнения, структура которых близка к технико-тактическим действиям. Целесообразно сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике избранного вида спорта, используя сопряженный метод тренировки.

Воспитание общей и специальной выносливости спортсмена является одной из главных составляющих тренировочного процесса. Основными средствами воспитания общей выносливости спортсмена являются кроссовый бег, спортивные

игры, плавание и т.д. При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости, следует ориентироваться на пять компонентов нагрузки:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения;
- длительность отдыха;
- характер отдыха, заполнение пауз отдыха другими видами деятельности;
- число повторений.

Восстановительные мероприятия: соблюдение оптимального режима учебы, тренировочных занятий и отдыха; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; массаж, плавание в бассейне, парная баня, полноценное питание, витаминизация.

II.6. Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко возрастает соревновательная практика. Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и, следовательно, уровень спортивных достижений.

Важнейшее значение для эффективного управления многолетним процессом подготовки спортсменов имеет

разработка многолетней программы. В таблице 2.2. представлена программа многолетней подготовки спортсменов с учетом новейших научных данных. Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Таблица 2.2

Модель построения многолетней тренировки спортсменов

Компоненты подготовки	Этап предварительной подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Спортсмены</i>	Новички 10-12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по избранному виду спорта и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены I разряда, кандидаты и мастера спорта 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства	Высокоодаренные спортсмены, мастера спорта старше 20 лет с высшим уровнем технико-тактической, физической подготовленности, способные переносить большие физические и психические нагрузки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
<i>Группы подготовки</i>	Группы начальной	Учебно-тренировочные	Группы спортивного	Группы высшего спортивного

	подготовки	группы	совершенствования	мастерства
<i>Тренеры</i>	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям по избранному виду спорта	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий	Специалисты высшей квалификации, владеющие методикой индивидуальной подготовки спортсменов и хорошо понимающие взаимосвязь и взаимообусловленность основных компонентов системы подготовки высококвалифицированных спортсменов
<i>Технико – тактическая подготовка</i>	Формирование основ тренировочной деятельности: овладение элементами техники вида спорта; создание общего	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных	Повышение эффективности технико-тактических действий и расширение арсенала тактических комбинаций с учетом

	представления о тактике вида спорта		особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях	индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Переменный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные, учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные и соревновательные занятия избирательной и	Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные, контрольные и соревновательные занятия избирательной

			комплексной направленности	направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования	Организация быта, работы, учебы с учетом подготовки и участия в системе отборочных и кубковых соревнований; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных соревнований
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической	Создание предпосылок к повышению спортивного мас-	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования	Достижение максимально возможных стабильных

	культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	терства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой вида спорта	общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны	результатов на крупнейших Азиатских и международных соревнованиях на основе индивидуализации подготовки
Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать полноценные по качеству группы	Выполнить нормативы 2-го юношеского, 1-го юношеского и 2-го взрослого разрядов	Выполнить нормативы 1-го взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их	Выполнить нормативы МС и МСМК
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированнос	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ спортивной этики, закрепление цен-	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира	Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РУз, умений правильно

	ти, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	ностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества		ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики страны
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований - специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам	Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности в соответствии с целями предстоящей подготовки
Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические - душ, баня	Педагогические, физиотерапевтические - душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические -	Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические - с учетом индивидуальных

			<p>поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические - функциональная музыка, психотерапия</p>	<p>особенностей, целей и условий предстоящих соревнований</p>
<p>Медицинское и научно-методическое обеспечение</p>	<p>Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности</p>	<p>Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)</p>	<p>ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд</p>
<p>Система контроля а) организации системы подготовки</p>	<p>Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий</p>	<p>Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки</p>	<p>Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок</p>	<p>Соответствие подготовленности спортсменов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом этапа подготовки</p>

б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения			
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости			
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения			
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами техники и тактики вида спорта	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях	Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности на соревнованиях самого высокого ранга

е) соревнователь- ной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства			
Ограничения функциони- рования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям избранным видом спорта, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием: диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; низкий уровень развития волевых качеств (смелости, настойчивости, трудолюбия)	Уровень индивидуальной одаренности, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с учебой, работой, службой в армии	Уровень индивидуальной одаренности, психологических и функциональных резервов организма, смена мотивации в связи с изменением семейного положения, учебой, работой

<p><i>Ожидаемые результаты</i></p>	<p>Комплектование учебных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения соревновательной деятельности; выполнение переводных и контрольных нормативов</p>	<p>Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой вида спорта в условиях сбивающих факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП</p>	<p>Выход и закрепление в сборных командах города, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта</p>	<p>Максимально возможные личные достижения на Азиатских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны</p>
---	--	---	--	---

III. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

III. 1. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

III.2. Техника греко-римской борьбы

III.2.1. Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади – сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородки другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

а) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой - туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

б) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ;

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

III.2.2. Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

III.3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой,

низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватов.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

III.4. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

III.5. Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- переход от борьбы стоя к борьбе лежа и развитие последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;

-проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

-добиваться преимущества при необъективном судействе;

-добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

-схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

-схватки на одной ноге;

-уходы от удержаний на мосту на время;

-удержание на мосту на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

III.6. Содержание разминки спортсмена

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специальные подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

Комплекс общеподготовительных упражнений - 5-10 мин.

Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.

Игры и эстафеты - 5-10 мин.

Освоение захватов - 5-10 мин.

Работа на руках в стойке и партере -5-10 мин.

Упражнения на мосту - 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

-передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

-из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);

-из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

-передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

-акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

-упражнения в самостраховке;

-упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

-упражнения на мосту;

- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

IV.1. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху

а) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье назад, разорвать захват;

б) захватил туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно опереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

V. ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

V.1. Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
 - б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.
- Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) выход наверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед-в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защиты:

- а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;
- б) отходя от партнера, опустить голову вниз и опереться рукой в его предплечье;
- в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.

Контрприемы:

- а) бедро захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

VI. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

VI.1. Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- г) выведение из равновесия соперника;
- д) сковывание его действий;
- е) быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждение соперника отступать теснением по ковру в захвате;
- з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

VI.2. Техника греко-римской борьбы

VI.2.1. Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди–снизу (обратный ключ)

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переворота;
- в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защиты:

- а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер;
- б) упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад-в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват);
- б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;

б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы:

а) выход наверх переводом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку в сторону;

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защиты:

а) отвести руку вперед - в сторону;

б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

а) прижать к дальнему бедру туловище;

б) опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защиты:

а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защиты:

а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

Переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защиты:

а) не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер,

поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу;

в) освободиться от захвата выседом.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом обратным захватом туловища

Защиты:

а) прижать свое туловище к дальнему бедру;

б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища

Защиты:

а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;

б) прижать таз к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в коврик в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита: освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем: бросок подворотом захватом разноименного запястья.

Переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защиты:

- а) отвести захватываемую руку вперед-в сторону;
- б) прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, опираясь захваченной рукой в коврик, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;
- б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защиты:

- а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;
- б) лечь на живот и отвести ноги от противника;
- в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища

Защиты:

- а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;
- б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;
- в) приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Броски наклоном

Бросок наклоном обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом

Бросок прогибом обратным захватом туловища

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы:

а) выход навверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;

б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);

в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;

г) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

а) выход навверх выседом захватом разноименной руки;

б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания

Удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

*Удержание захватом одноименного запястья и туловища
сбоку*

Уход с моста:

а) забегание в сторону от противника;

б) поворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на ключ:

при обратном захвате туловища;

при захвате шеи с плечом сбоку;

при захвате предплечья дальней руки рычагом;

при захвате шеи из-под дальнего плеча;

при захвате рычагом;

при захвате шеи с плечом спереди;

при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;

б) в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и

прижаться к ней головой;

в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;

г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;

д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;

е) быстро выставить вперед-в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;

а) выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов

Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;

г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку;

д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом ключом и захватом подбородка;

в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шею (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

б) бросок накатом захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом туловища;

г) переворот обратным захватом туловища.

VI.2.2. Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком

Переводы нырком захватом туловища

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Перевод выседом

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину)

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита: приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом рук сверху

Защита: приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание: захватом руки снизу и туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защиты:

а) освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище рукой (туловище сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашиванием);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки и туловища

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу;

б) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего,

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок поворотом обратным захватом запястий

Защиты:

- а) рывком освободить захваченные запястья;
- б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;
- в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища

Защиты:

а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;

б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защиты:

а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища

Защиты:

а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;

б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок прогибом захватом руки и туловища;

д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита: присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

а) подтягивая руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита: отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом руки и туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шее и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за шею с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок захватом руки сверху и шеи;

- в) сбивание захватом туловища с руками;
- г) сбивание захватом туловища с рукой;
- д) вертушка захватом руки сверху;
- е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

- а) перевод нырком захватом шеи и туловища;
- б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- е) сбивание захватом шеи и туловища;
- ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);
- з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:

- а) перевод рывком;
- б) сбивание;
- в) броски прогибом;
- г) мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками:

- а) перевод вертушкой;
- б) бросок вертушкой;
- в) бросок под воротом;
- г) сбивание;
- д) мельница;
- е) обратная вертушка;
- ж) бросок под воротом в обратную захваченной руке сторону.

VI.3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием. выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой или расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях - стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

VI.4. Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки с головой спереди

Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

б) поворотом в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

а) поворотом в сторону противника;

б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием - уйти из опасного положения:

при удержании одной руки - забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки - переворотом через голову;

при удержании руки и туловища:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища - поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот;

при удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову;

при удержании туловища спереди:

а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя;

б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа)

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) уходом в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

отрыв манекена (партнера) от ковра;

отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую – далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках кругом;

после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим

поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

повороты спиной к атакующему: напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, переносит перед ней сзади стоящую ногу;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед - в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из

борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

имитация броска с воображаемым партнером;

имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

подход к партнеру:

с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

с затягиванием сзади стоящей ногой;

с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

имитация подхода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

имитация подхода и захвата с манекеном;

имитация подхода и захвата с партнером;

падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

падение со стойки на мост с помощью партнера;

падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

то же с набивным мячом;

то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

то же, как и в 9-м и 10-м упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);

то же, но с падением на ковер;

имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;

бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

VI.5. Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решения конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами;

левой рукой в правое предплечье - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

левой рукой в правое плечо - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот и т.д. (всего 36 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые

в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступить нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.

Стоя - лицом к лицу.

Стоя - спина к спине.

Стоя - левый бок к левому.

Стоя - правый бок к правому.

Стоя - левый бок к правому.

Стоя - правый бок к левому.

Партнер «А» на коленях, партнер «Б» - стоя.

Партнер «Б» на коленях, партнер «А» - стоя.

Оба партнера стоя на коленях.

Лежат - лицом к лицу.

Лежат - спина к спине.

Лежат - левый бок к левому.

Лежат - правый бок к правому.

Лежат - левый бок к правому.

Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения времени на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

Левой из-под плеча, правой за руку.

Правой из-под плеча, левой за руку.

Левой из-под плеча с правой соединены в «петлю».

Правой из-под плеча с левой соединены в «петлю».

Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

Левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).

Левой сверху за голову, правой за кисть.

Правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

VI.6. Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

захватом головы двумя руками рывком вниз-под себя;

захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;

захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз- на себя;

захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз-под себя;

захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз-на себя;

захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;

захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;

захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;

захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;

захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

захватом шеи и упором головой в голову противника;

в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голень противника;

в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;

в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

в скрестном захвате отставлением ноги назад.

VI.7. Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования: вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;

движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз-от себя, сверху-вниз-на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
устранения опоры противника;
уменьшения площади опоры;
выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

VI.8.Тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

постоянного преследования противника с работой руками снизу;

силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

маневрирования для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов;

выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

умения не отступать в излюбленном захвате;

умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

умения выходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

VI.9. Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;

давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками;

ложными атаками;

входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

рационального ведения схватки на краю ковра;

провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

VII. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

VII.1. Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой - под плечо

Защиты:

- а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища с рукой;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита: захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы:

- а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защиты:

- а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;
- б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: сбивание.

Переворот скручиванием рычагом через высед

Защиты:

- а) прижать свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом руки и туловища;
- в) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защиты:

- а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх;
- б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

Защиты:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу;
- б) лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

Защита: лечь на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед;
- б) лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри

Защита:

- а) не дать захватить руки, выставить их вперед;
- б) лечь спиной к атакующему и опереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему;
- б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

- а) выход наверх через высед;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски накатом

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- а) переворот в сторону захватом рук под плечи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

VII.2. Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом запястья

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки снизу и туловища;
- б) бросок прогибом захватом туловища сбоку;
- в) перевод захватом туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) бросок обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом захватом рук с головой

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защиты:

- а) прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову;
- б) приседая, отставить ногу, ближнюю атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- б) бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- г) бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

Защиты:

- а) не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его разноименное плечо сверху;
- б) делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- в) бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующего, а другой - захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу назад и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом рук снизу

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- г) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита: прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем: скручивание захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом

Защита: приседая и упираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- б) накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой упереться в его грудь.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;

- в) бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- г) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками

Защита: присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой – в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища;
- в) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- г) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки на шею и туловища

Защита: приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Бросок прогибом захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Защита: приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой - за его туловище.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) скручивание захватом руки под плечо;
- в) выставление ноги (ног) в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом плеча и шеи

Защита: соединить руки в крючок и, приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)

Сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу;
- б) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- в) скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

VII.3. Тренировочные задания для проведения разминки

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3-4 мин.) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и в разных исходных положениях; вращения кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические происки; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов.

I вариант:

вязка рук, теснение - 1 мин.;

проходы на туловище, перевороты в партер - 1 мин.;

-захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партере -1 мин.;

захват «петля», реализация захвата - 2 мин.;

захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация - 2 мин.;

спурт на теснение и выигрыш территории - 2 x 30 с;

упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин.;

самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

II вариант:

проходы на туловище и переводы в партер;

борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате - 1 мин.;

вязка рук, теснение - 1 мин.;

выполнение или имитация излюбленных приемов-2 мин.;

борьба за выигрыш территории - 2 x 30 с;

захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом - 2 мин.;

упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения) - 1 мин.;

самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

III вариант:

проходы на туловище и переводы в партер - 1 мин.;

вязка рук в партере - 1 мин.;

захваты рук на ключ - 1 мин.;

передвижения в партере (защита от «заднего пояса») - 2 x 1 мин.;

защита от «обратного пояса» - 2x1 мин.;

защита от переворота накатом - 2x1 мин.;

упражнения на мосту - 1 мин.;

самостоятельная разминка суставов и связок - 2 мин.

VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Понятие «психологическая подготовка» включает в себя две категории: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решаются следующие специфические задачи:

воспитание моральных качеств;

формирование спортивного коллектива и психологического климата команды;

воспитание волевых качеств;

развитие процессов восприятия, в частности, совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство соперника», «чувство времени и пространства» и др.;

развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

развитие тактического мышления;

развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание моральных качеств. В процессе подготовки спортсмена чрезвычайно важно параллельно с воспитанием физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий воздействовать на формирование его характера и личностных качеств. Следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо

последовательно воздействовать на формирование личностных качеств, тактично устранив негативные проявления с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность - необходимые условия хорошего психологического климата на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Воспитание волевых качеств. Волевые качества спортсмена устойчиво проявляются тогда, когда цели и мотивы волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, твердыми убеждениями и моральными установками. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать целевую установку на выполнение упражнений.

Для воспитания **смелости** и **решительности** необходимо использовать упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха.

Целеустремленность и **настойчивость** воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

Чтобы стимулировать интерес к своей спортивной деятельности, в тренировочном процессе полезно использовать эмоционально наполненные упражнения повышенной сложности, контролируя их выполнение.

Выдержка и **самообладание** - чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность). Для воспитания этих качеств в занятия включают упражнения, вызывающие значительное утомление и болевые ощущения. В тренировках моделируют сложные ситуации с внезапно меняющейся обстановкой и при этом добиваются того, чтобы спортсмен не

терялся в этих условиях, управлял своими действиями, сдерживая отрицательные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность проявляются в творчестве и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Инициативность воспитывается путем проведения сложных технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе. При этом спортсменам предлагается принимать самостоятельное решение, используя для достижения цели нестандартные и неожиданные действия.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности.

Развитие процессов восприятия. Умение ориентироваться в любой обстановке - важнейшее качество спортсмена. В большой степени оно зависит от восприятия движений как своих, так и соперника во времени и пространстве. В основе этого лежат тонкие мышечно-двигательные ощущения и координация движений.

Развитие внимания. Эффективность технико-тактических действий в значительной мере определяется развитием внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся движениях спортсмен воспринимает большое количество различных технико-тактических действий. Это свойство внимания характеризуется его объемом. Вместе с тем спортсмены должны уметь концентрировать внимание (сосредотачиваться) на наиболее важных деталях. Это относится к интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлечениям и действию сбивающих факторов свидетельствует об устойчивости внимания.

Развитие тактического мышления. Тактическое мышление определяет творческий характер соревновательной деятельности и развивается с помощью соревновательных упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации. При этом внимание спортсмена акцентируется на

умении разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий, на умении ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя ключевые моменты. Спортсмен высокой квалификации должен уметь оперативно находить рациональные решения и использовать наиболее эффективные для конкретной соревновательной ситуации технико-тактические действия.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Умение спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в значительной степени содействует росту его спортивного мастерства. Позитивное или негативное отношение к отдельным моментам, эпизодам тренировки или соревнования сопровождается эмоциями, которые либо облегчают, либо затрудняют преодоление спортсменом субъективных и объективных трудностей. Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и ответственности соревнований.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих конкретных задач:

осознание спортсменами значимости предстоящего соревнования;

изучение особенностей условий предстоящего соревнования (время, место проведения);

изучение сильных и слабых сторон противника, подготовка к соревнованию с учетом их и своих возможностей в настоящий момент;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;

создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, как можно более полной информации о противнике. Изучив все о противнике и сопоставив его возможности с возможностями своего спортсмена, тренер разрабатывает план предстоящего выступления, реализация которого моделируется и уточняется в деталях на учебно-тренировочных занятиях.

Для решения пятой задачи можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения;

- направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и их эмоционального состояния;

- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

IX. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

IX.1. Необходимость организации учебно-тренировочных сборов

Рост достижений, наблюдаемый в последние годы почти во всех видах спорта, можно объяснить прогрессом спортивной науки и ее сближением с практикой, прогрессивными методами планирования и проведения тренировочных занятий, увеличением объема и интенсивности физических нагрузок, ростом и улучшением материально-технической спортивной базы, обострившимся соперничеством на спортивных аренах и рядом других причин.

Одним из решающих факторов, обеспечивающих рост спортивных достижений, следует также считать совершенствование форм организации тренировочного процесса. Известно, что при современных требованиях к спортсменам высших разрядов им приходится часто проводить двух-, а иногда и трехразовые тренировки в день. В условиях города, где спортсмены нередко живут очень далеко от мест спортивных занятий, проведение таких тренировок при строгом соблюдении режима сопряжено с преодолением больших трудностей, а порой просто оказывается невозможным. Естественно, эффективность тренировок в условиях специально организуемых учебно-тренировочных сборов неизмеримо больше. Этим и мотивируется проведение учебно-тренировочных сборов для квалифицированных спортсменов.

Однако учебно-тренировочные сборы могут не дать должных результатов из-за их неудовлетворительной подготовки, неудачного выбора места проведения и плохой оснащенности средствами тренировки, а также нерационального планирования тренировочных нагрузок, слабой воспитательной работы и дисциплины.

IX.2. Подготовка учебно-тренировочных сборов

Учебно-тренировочные сборы предусматриваются годовым календарным планом спортивных мероприятий.

Выбор места для проведения сборов определяется их конкретной целью и задачами. Решающими факторами при этом могут быть климатические условия, высота над уровнем моря, рельеф местности, наличие и качество спортивных сооружений, средств тренировки и бытовых условий. Сборы перед ответственными соревнованиями целесообразно проводить там, где будут проходить соревнования, или в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящих соревнований.

Учебный план сборов является основным документом. Он должен содержать следующие данные: цель и задачи сборов; место проведения; сроки проведения; количество участников; количество административного, медицинского и научного персонала с перечислением должностей; продолжительность тренировочного цикла; число тренировочных занятий в день и время, отводимое на них; перечень средств тренировки, число учебных часов, отводимых на каждое из них, и общую сумму часов; перечень тем теоретических занятий, число учебных часов, отводимых на каждую из них, и общую сумму часов.

В качестве приложений к учебному плану целесообразно иметь:

- а) перечень необходимого спортивного инвентаря;
- б) перечень необходимого оборудования и различных предметов для обеспечения срочной учебной информации.

Основными факторами, от которых зависит эффективность учебно-тренировочного процесса на сборах, являются:

- Постоянный состав тренеров высокой квалификации.
- Оптимальный по количеству и степени подготовленности состав учебных групп, позволяющий тренерам уделять должное внимание индивидуальной подготовке каждого спортсмена.

- Врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом и членами постоянной комплексной научной группы; наличие комплекса восстановительных средств, позволяющих тренеру регулировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок и приводить спортсменов в состояние спортивной формы к моменту ответственных соревнований.

- Широкое использование средств оперативной наглядной учебной информации (видеомагнитофонные записи, Интернет и др.).

- Своевременная и качественная подготовка к занятиям спортивного инвентаря и оборудования.

- Чрезвычайно важно соблюдение в тренировочном процессе индивидуального подхода к каждому спортсмену - участнику сборов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны соответствовать индивидуальным планам тренировок.

- Не менее важным является проведение теоретических занятий, дающих спортсменам комплекс систематизированных знаний - научных основ методики тренировки, ее планирования, учета и анализа, обеспечивающих сознательное отношение спортсменов к тренировочному процессу и в конечном счете - быстрое совершенствование их спортивного мастерства.

IX.3. Планирование учебно-тренировочных сборов

Учебно-тренировочные сборы планируются понедельно и включают два или три недельных микроцикла. Величина и направленность тренировочных нагрузок планируется таким образом, чтобы количество специализированных тренировочных заданий возрастало, а общеподготовительные и специально-подготовительные нагрузки снижались к моменту начала соревнований. Непосредственно перед соревнованием планируются банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным

ознакомлением за день до соревнований с местом, инвентарем и другими условиями предстоящих состязаний.

От правильного планирования тренировочных нагрузок на заключительных сборах зависит успех выступлений спортсменов в соревнованиях. При составлении планов необходимо учитывать, что наиболее сложные встречи чаще всего приходится на последний день соревнований. В зависимости от периодов тренировочного цикла содержание тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных сборах различно.

IX.4. Анализ итогов сборов

Анализ итогов учебно-тренировочных сборов помогает выявить недостатки в их подготовке и проведении, причины, а также определить пути их устранения.

Анализ должен дать ответы на следующие основные вопросы:

- Соответствие места проведения сбора его целям и задачам.
- Наличие соответствующей материально-технической базы (наличие и состояние необходимых средств тренировки и спортивного инвентаря) и оценка бытовых условий (размещение и питание), их соответствие предъявляемым требованиям.
- Своевременность оформления вызова участников на сбор.
- Количество вызванных и прибывших на сбор спортсменов, их возраст и спортивная квалификация.
- Персональный перечень спортсменов, не прибывших на сбор, причины их неявки.
- Число учебных групп на сборе.
- Персональный состав тренеров и краткие данные о них с указанием учебных групп, с которыми они занимались, и их численного состава.
- Наличие врача на сборе и оценка врачебно-педагогического наблюдения.

- Итоги сдачи контрольных нормативов участниками в начале и в конце сбора.
- Итоги выполнения учебного плана сбора.
- Применение на сборе средств оперативной наглядно-учебной информации (видеомагнитофонных записей, CD и др.).
- Результаты проверки выполнения спортсменами индивидуальных тренировочных планов.

Без анализа итогов работы, без сопоставления материалов, характеризующих объем физических нагрузок и интенсивность тренировочных занятий, планирование совершенствования мастерства спортсменов невозможно. Добротный проведенный анализ объективно отражает состояние подготовки и воспитания спортсменов, а также соответствие тренеров занимаемым ими должностям.

Х. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: ИХ РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ

Спорт приобретает в наше время социальную значимость. В связи с этим первостепенной задачей является привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом, развитие у них силы, быстроты, выносливости, ловкости и других физических качеств. Отличным средством физического воспитания являются подвижные игры.

Подвижные игры — очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности.

Существует колоссальное количество игр. Подвижные игры способствуют формированию сложных процессов умственной деятельности, логического мышления, воображения, памяти, концентрации внимания, рациональности оперативных решений. Обеспечивая высокую эмоциональность, подвижные игры способствуют укреплению организма, повышению его выносливости, а также координации движений, быстроте ориентировки, воспитанию нравственных качеств, волевых черт характера, организованности и инициативности. Подвижные игры создают к тому же положительные эмоции, что позволяет сохранить желание продолжать занятия со значительной нагрузкой.

Х.1. Подвижные игры в тренировочном процессе

Не следует забывать, что однообразные тренировки формируют у спортсменов ограниченность технических действий и тактическую беспомощность, вызывают потерю интереса, что значительно тормозит рост спортивного мастерства. Таким образом, введение в тренировку подвижных игр является важным условием обучения. Главное заключается в том, чтобы игры способствовали решению поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

В игре подросток раскрывается как личность со всеми присущими ему качествами. Игра развивает физические и психологические качества подростка, его интеллект, волю и т.д. Игра закаливает и формирует характер, учит преодолевать трудности, формирует уважение к сопернику.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Простые правила, высокая эмоциональность, не требующий больших затрат инвентарь – все это способствует популяризации подвижных игр.

Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Х.2. Подвижные игры как средство отбора в спорте

В связи с тем, что в последнее время возрос культурный уровень народа, многие семьи заинтересованы в спортивных занятиях детей. Тренерам и преподавателям физического воспитания приходится проводить комплекс мероприятий, направленных на выявление предрасположенности и способности детей к тому или иному виду спорта. Известно, что особенно сложно определить у подростка способности к

успешному овладению двигательными навыками избранного вида спорта.

Лучшим средством отбора одаренных детей и подростков являются тесты, построенные (основанные) на подвижных играх. Игры-тесты имеют значительное преимущество перед контрольными упражнениями, так как они позволяют оценить сочетание физических качеств и способностей, характерных для определенного вида спорта.

Известно, что в процессе игровой деятельности происходит формирование тех или иных знаний, умений и навыков, а также раскрываются индивидуальные особенности детей и подростков. В играх дети проявляют большую двигательную активность, что в свою очередь помогает (облегчает) тренеру отметить наличие хороших двигательных задатков к будущей спортивной специализации.

Каждый тренер знает, что в ребенке можно развить далеко не все качества. Генетические факторы играют существенную роль и определяют потенциальные возможности развития детей и подростков. Однако нужно учитывать, что приобретенные личностью особенности имеют превосходство над унаследованными особенностями.

Применяемые игры-тесты должны помочь тренеру определить и выявить наличие интересующих его способностей у подростка. Для этого, как правило, применяют несколько игр с различной двигательной активностью. В ходе проведения игр-тестов целесообразно использовать подвижные игры разной направленности: для определения координационных способностей, на концентрацию внимания, на оригинальность оперативного мышления и т.д.

В процессе тестирования подвижными играми каждый участник набирает определенное количество баллов. Определение результатов тестирования проводится по набранной сумме баллов каждого участника, что в свою очередь характеризует индивидуальные особенности личности. По итогам игр можно судить о пригодности личности к занятиям

избранным видом спорта, наличии способностей, характерных для данного вида спорта.

На современном этапе игры-тесты уже умело применяют опытные тренеры для отбора детей и подростков. Целесообразно применять подвижные игры в виде контрольных тестов и в группах спортивного совершенствования.

Подвижные игры могут быть использованы как для общего физического развития детей, подростков и молодежи, так и для овладения и совершенствования навыков, необходимых для отдельных видов спорта.

Х.3.Примерные подвижные игры для общего физического развития

1.Ладушки

Ладушки



Описание игры. На полу вычерчивается круг диаметром 3 м. Выбираются два игрока, входят в круг и становятся в стойку. Задача каждого игрока, уворачиваясь от соперника, выполнить хлопок под его коленом и не дать ему возможности выполнить тот же прием. Игрок, выполнивший за время игры наибольшее количество хлопков, считается победителем.

Правила: игрокам запрещается выполнять захваты и выходить за пределы круга.

Варианты: разрешается выполнять хлопок только за заранее обусловленной ногой; хлопок можно выполнять за любой ногой.

2. Вытяни платочек

Описание игры. Участники делятся на пары. Задача каждого игрока - вытянуть платочек у соперника и не дать ему сделать то же самое. Побеждает тот, кто первым вытянет платочек.

Правила: нельзя держать соперника за руку, запрещается толкать игрока.

Варианты: платочек находится у игроков спереди за поясом; платочек зафиксирован за поясом игроков с левой или с правой стороны; платочек находится за спиной у игроков на поясе; можно играть в положении на коленях; платочек можно завязать игрокам за голеностоп; играть можно попарно; можно играть командами.



**Вытяни
платочек**

3. Салки ногами

Описание игры. Участники делятся на пары. Игроки кладут руки на плечи друг другу. Задача игроков - коснуться стопы соперника наибольшее количество раз носком своей ноги.

Правила: нужно, перемещаясь по площадке, не дать сопернику коснуться своей ноги и не опустить руки с плеч.

Варианты: касаться одноименной ноги только правой или только левой; касаться можно любой ноги на выбор.



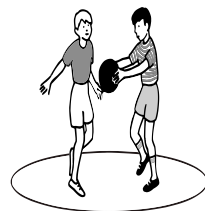
Салки ногами

4. Касание мячом

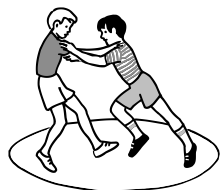
Описание игры. Игроки попарно встают в круг диаметром 3-4 м. В руках у одного из играющих мяч. Его задача - коснуться соперника мячом в плечо. Второй игрок должен уворачиваться, чтобы не дать сопернику дотронуться до себя.

Правила: касание можно производить только в обусловленные места. Игрок, который выйдет за пределы площадки, считается побежденным.

Варианты: мячом можно касаться колена противника; мяч находится только у одного игрока; в игре мяч находится у двух игроков одновременно.



Касание мячом



Выталкивание из круга

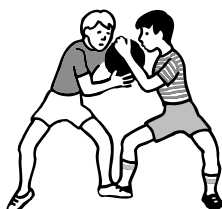
5. Выталкивание из круга

Описание игры. В круг диаметром 3-4 м встают двое игроков. По сигналу, положив друг другу руки на плечи, начинают обоюдное выталкивание. Задача каждого игрока - вытолкнуть соперника из круга.

Правила: игрок считается проигравшим, если за пределами круга оказалась хотя бы одна нога.

Варианты: выталкивание можно делать грудью, тогда руки находятся за спиной; выталкивание можно делать спиной, при этом руки не участвуют в игре; выталкивать соперника можно

руками, когда один из игроков находится в положении спиной.



Овладей мячом

6.Овладей мячом

Описание игры. Участники находятся в стойке или опускаются на колени. Они берутся двумя руками за мяч. По сигналу каждый игрок старается отобрать мяч и поднять его над головой.

Правила: положение рук при захвате должно быть одинаковым. Если игра проводится стоя, падать на ковер (пол) запрещается.

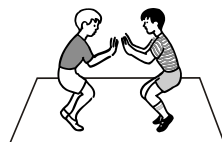
Варианты: игру можно проводить сидя; можно проводить игру на коленях; играть можно в положении лежа на животе; игру можно проводить стоя.

7.Сталкивание ладонями

Описание игры. Игроки встают попарно против друг друга, стопы соединены. Участники стараются ударами ладоней вывести противника из равновесия.

Правила: тот, кто отставит ногу после удара ладонями, проигрывает. Затем игра возобновляется.

Варианты: игру можно проводить стоя; можно играть сидя на корточках; можно в положении полуприседа.



Сталкивание ладонями

8.Бой петухов

Описание игры. В круг диаметром 3-4 м встают два игрока. По сигналу играющие, подпрыгивая на одной ноге, держа руки за спиной, стараются толчками плеча заставить соперника встать на обе ноги (потерять равновесие) или выйти из круга. Тот, кому удастся первым вывести соперника из равновесия, побеждает.

Правила: запрещаются умышленные грубые толчки. Начинать игру можно только после сигнала.

Варианты: безопорную ногу нужно держать рукой; можно менять прыжковую ногу, но не более двух раз; можно толкать соперника грудью.



Бой петухов

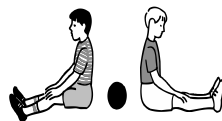
9.Борьба за мяч

Описание игры. Два участника располагаются, сидя на полу, спиной друг к другу на расстоянии

2 м. Между ними находится мяч. По сигналу руководителя игроки должны схватить мяч. Тот, кто первым овладеет мячом, считается победителем.

Правила: мяч находится в центре между двумя игроками. Игрок, целенаправленно столкнувшийся с соперником, считается проигравшим.

Варианты: игру можно проводить стоя; можно уменьшить размеры мяча, тем самым усложняя игру.



**Борьба
за мяч**

10. Маскировка

Описание игры. Два игрока встают в стойку лицом друг к другу. По сигналу руководителя каждый игрок стремится захватить своего партнера за туловище. В это время соперник должен оказывать активное сопротивление, перемещаясь по площадке.

Правила: игрокам не разрешается выходить за пределы площадки. Тот, кому удалось захватить соперника за туловище, считается победителем.

Варианты: нападаая на соперника, захватить его за туловище и соединить руки за спиной.



Маскировка



Попрыгунчики-воробушки

11. Попрыгунчики-воробушки

Описание игры. В круг диаметром 3 м входит водящий. Остальные игроки располагаются за пределами круга. По сигналу руководителя воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Водящий старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга.

Правила: тот, кто пробежал через круг, считается пойманным. Водящие меняются после того, как поймают двух-трех воробьев.

Варианты: разрешается впрыгивать в круг на одной ноге; можно впрыгивать на двух ногах.



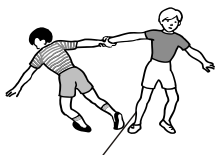
Выталкивание в приседе

12. Выталкивание в приседе

Описание игры. В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностоп. Их задача - толкаясь плечами, заставить соперника потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра.

Правила: нельзя выходить за пределы круга. Поединок длится 30 сек. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Варианты: можно проводить игру с исходным положением рук за головой; играть можно, сделав упор руками на колени.



Перетягивание через черту

13. Перетягивание через черту

Описание игры. Две команды встают вдоль черты спиной друг к другу. По сигналу каждый игрок старается перетянуть своего соперника за черту. Побеждает команда, которой удалось перетянуть большее количество игроков на свою территорию.

Правила: перетянутым считается игрок, который переступил черту двумя ногами. Не разрешается тянуть за одежду.

Варианты: играть можно в парах; можно играть с захватом за левую руку; можно проводить игру с захватом за правую руку; захват можно выполнять за две руки.

14. Упрямые ребята

Описание игры. Двое игроков садятся против друг друга, упираются пятками одноименной ноги и делают упор руками назад. По сигналу каждый игрок начинает толкать ногу соперника стопой своей ноги.

Правила: побеждает тот игрок, который первым вытолкнет ногу своего соперника.

Варианты: играть можно без упора руками, зафиксировав их за головой, - это усложняет игру; упор делать двумя ногами.



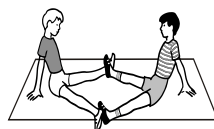
**Упрямые
ребята**

15. Сильные ноги

Описание игры. Игроки садятся против друг друга. У одного игрока ноги вытянуты вперед, стопы вместе. Второй игрок сидит напротив своего соперника, поставив свои ноги снаружи, рядом со стопами своего противника. По сигналу игроки начинают игру. Задача первого игрока - развести прямые ноги соперника, который должен этому препятствовать. Выигрывает тот, кто разведет ноги соперника за более короткое время.

Правила: руки во время игры должны находиться в упоре сзади, их нельзя двигать с места.

Варианты: можно играть в противоположном направлении, т.е. соединять разведенные ноги.



**Сильные
ноги**

XI. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ПИТАНИЮ

Все спортсмены хотят улучшить свои результаты, и многие атлеты, целеустремленно занимающиеся спортом, уделяют много часов тренировкам и тренировочным сборам. Однако весьма часто недооценивают дополнительные преимущества, которые можно извлечь из правильно организованного питания. Это происходит по множеству причин, среди них:

- недостаточное понимание особенностей питания спортсменов;
- нежелание учитывать индивидуальные требования к питанию;
- противоречие целей питания (в частности: питание должно удовлетворять повышенные потребности организма спортсмена и в то же время ограничить потребление энергии в целях снижения веса);
- недостаток практических знаний и опыта в области питания;
- дефицит времени для приобретения и потребления требуемых продуктов питания;
- нехватка финансовых средств.

Питание является основным фактором обеспечения оптимальных условий роста и развития организма человека, повышения его трудоспособности, адаптации к условиям внешней среды. Оно оказывает определенное влияние на адекватную деятельность и длительность жизни человека.

Питание, соответствующее характеру метаболических изменений, вызванных мышечной деятельностью, в определенной степени определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению нагрузок во время тренировок и соревнований. Кроме того, факторы питания могут влиять на метаболические процессы, повышая

спортивную работоспособность, а в период отдыха ускорять восстановительные процессы.

XI.1. Энергетическая потребность

Потребность спортсмена в энергии и пищевых веществах зависит от вида спорта и объема выполняемой работы, а также от уровня спортивного мастерства, эмоционального состояния и личных привычек. У спортсменов различных специализаций разные суточные энергозатраты: так, энергозатраты спортсменов, чья деятельность не сопряжена со значительными физическими нагрузками (шашки, шахматы), составляют 2800-3200 ккал для мужчин и 2600-3000 ккал для женщин. В видах спорта, связанных с кратковременными, но значительными физическими нагрузками (акробатика, гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, стрельба, тяжелая атлетика, фигурное катание и др.), энергозатраты составляют 3500-4000 ккал для мужчин и 3000-4000 ккал для женщин. В таких видах спорта, как бег на 400 и 1500 м, бокс, борьба, плавание, многоборье, спортивные игры, современное пятиборье, суточные энергозатраты для мужчин - 4500-5500 ккал, женщин - 4000-5000 ккал. И, наконец, виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками (альпинизм, бег на 10 000 м, велогонки на шоссе, гребля, лыжные гонки, конькобежный спорт, марафон, ходьба спортивная), характеризуются значительными энергозатратами: для мужчин 5500-6500 ккал и для женщин 6000 ккал в сутки.

Таблица 11.1

Расход энергии в зависимости от веса спортсмена

Вид физической нагрузки	Расход энергии, ккал/ч	
	Вес 60 кг	Вес 90 кг
Ходьба		
Скорость 3 км/ч	175	285
Скорость 5 км/ч	260	425
Волейбол		
Умеренная интенсивность	285	465
Высокая интенсивность	490	800
Футбол	460	730
Регби	415	680
Велосипед		
Скорость 8 км/ч	250	410
Скорость 18 км/ч	535	875
Гребля	250	410
Лыжи горные	485	790
Сквош	520	850
Теннис	345	565
Карате, дзюдо, борьба	645	1050
Плавание		
Брас, скорость 18 м/мин.	240	390
Баттерфляй	585	955
Кроль, скорость 18 м/мин.	240	390
На спине, скорость 18 м/мин.	195	315

XI.2. Определение энергетической потребности методом подсчета энергетических затрат

Энергетические потребности можно определить подсчетом энергетических затрат, которые складываются из энергии основного обмена и энергии физической активности.

Таблица 11.2

Энергия основного обмена

Мужчины (рост 178 см)		Женщины (рост 168 см)	
Вес, кг	Энергия, ккал	Вес, кг	Энергия, ккал
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

При определении энергии основного обмена можно пользоваться следующими формулами.

Для мужчин:

$$\text{Э} = 66,5 + 13,75 \cdot \text{В} + 5 \cdot \text{Р} - 6,76 \cdot \text{ВТ};$$

Для женщин:

$$\text{Э} = 65,5 + 9,6 \cdot \text{В} + 1,8 \cdot \text{Р} + 4,7 \cdot \text{ВТ},$$

где Э - энергия основного обмена, ккал,

В - вес, кг; Р - рост, см;

ВТ - возраст, лет.

XI.3. Сбалансированное питание

Для поддержания высокого уровня спортивной работоспособности необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. Согласно формуле сбалансированного питания, соотношение «белков: жиров: углеводов» = 14:30:56. Главная задача сбалансированного питания - обеспечить организм

необходимым количеством энергии и нутриентов. Чтобы составленный рацион был сбалансированным, необходимо определить количественную и качественную потребность в энергии и основных нутриентах.

XI.4. Источники энергии и основных нутриентов

Основными источниками энергии являются углеводы и жиры. К основным нутриентам относятся белки, жиры и углеводы. Современный уровень нутрициологии требует контроля не только за количеством энергии и основных нутриентов. Немаловажное значение имеет их качественная составляющая: полноценность кислотного состава жиров и аминокислотного состава белков, оптимальное соотношение простых и сложных углеводов. Также необходимо учитывать состав и количество витаминов и минеральных веществ.

XI.4.1. Белки

Потребность спортсмена в белках определяется спецификой вида спорта, направленностью тренировочного процесса и объемом физических нагрузок. Шахматистам, например, можно включить в суточный рацион 1,5-2 г белка на 1 кг массы тела. Спортсменам-спринтерам, прыгунам, тяжелоатлетам, борцам и боксерам необходимо 2,4-2,5 г белка на 1 кг массы тела. При очень длительной работе на выносливость также требуются высокие нормы белка, так как длительная работа усиливает деградацию тканевых белков. Поэтому марафонцам нужно 2,4-2,5 г, а велогонщикам - 2,6-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки.

В желудочно-кишечном тракте белок расщепляется до свободных аминокислот, которые всасываются в кровь и затем используются тканями организма для построения клеточных структур, гормонов, ферментов. Количество свободных аминокислот в крови поддерживается организмом на

постоянном уровне. Часть аминокислот наш организм может синтезировать сам. Их называют «заменяемыми». Восемь аминокислот организм синтезировать не может. Их называют «незаменимыми» или «эссенциальными». К ним относятся треонин, валин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин. Они должны обязательно поступать с пищей. Потребность в незаменимых аминокислотах у всех людей одинаковая.

Качество белка в продуктах определяется составом аминокислот. Идеальным называют состав, отвечающий потребностям человека. Продукт, в котором мало эссенциальных аминокислот или отсутствует хотя бы одна из них, не может быть источником качественного белка. К таким продуктам относятся зерновые и бобовые продукты. В сбалансированном рационе должно присутствовать не менее 50% белков животного происхождения, так как белки растительного происхождения не содержат в достаточном количестве незаменимые аминокислоты.

XI.4.2. Жиры

Биологическая ценность жиров определяется их высокой калорийностью, с одной стороны, и с другой - наличием в них ненасыщенных жирных кислот, синтез которых в организме человека затруднен. Основную массу жиров в пищевом рационе должны составлять животные жиры. Норма потребления жиров для спортсменов в зависимости от вида спорта колеблется от 1,7 до 2,4 г на 1 кг массы тела.

Источниками животных жиров являются мясо, рыба, молоко, сыр, сливочное масло. Источниками растительных жиров – крупа, орехи, семечки, растительные масла. Маргарин хоть и имеет растительное происхождение, но по физиологическому действию близок к животному жиру. В сбалансированном рационе жиры растительного происхождения должны преобладать (составлять 50-70% всех жиров).

В жирах растительного происхождения преобладают полиненасыщенные жирные кислоты, в жирах животного происхождения насыщенные.

Если диета ограничивает поступление жиров, то надо обязательно вводить дополнительно все эссенциальные жирные кислоты. Источники незаменимых жирных кислот - орехи, растительное масло, рыба и рыбий жир.

Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в оливковом, арахисовом и рапсовом маслах.

Источниками полиненасыщенных омега-6-жирных кислот являются подсолнечное, кукурузное, соевое масло и масло из виноградных семечек; источниками омега-3-жирных кислот – рыбий жир (он содержится в треске, форели, скумбрии, тунце, лососе и др.), а также растительные масла (соевое, фундуковое, льняное).

Наиболее ценными для организма являются полиненасыщенные жирные кислоты. Некоторые из них (линолевая и линоленовая) являются незаменимыми и должны обязательно поступать с пищей. От их соотношения зависит структура и функция клеточных мембран, из них образуются вещества - регуляторы иммунных процессов. Содержащиеся в рыбьем жире эйкозапентаеновая и докозагексаеновая жирные кислоты необходимы для построения тканей мозга и сетчатки глаза.

XI.4.3. Углеводы

Потребность спортсмена в углеводах тесно связана с энергетическими затратами во время тренировок и соревнований. Норма потребления углеводов - 8,3-14,3 г на 1 кг массы тела, причем 64% должно приходиться на крахмал и 36% – на сахарозу и глюкозу. При суточном потреблении 700 г углеводов на долю сахара должно приходиться не более 250 г. Употребление большого количества сахара резко повышает содержание глюкозы в крови. Потребление большого

количества крахмала не приводит к значительной гипергликемии, поскольку его усвоение связано с расщеплением и постепенным всасыванием глюкозы в пищеварительном тракте.

Углеводы - основной источник энергии для организма. Потребность в них составляет 50-60% общей энергетической стоимости рациона.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. В продуктах питания чаще присутствуют поли- и дисахариды, которые в процессе пищеварения разрушаются до моносахаридов и затем всасываются в кровь.

Пищевые волокна уменьшают содержание токсических продуктов обмена, способствуют снижению содержания холестерина и мочевины в крови, повышают связывание аммиака в кишечнике. Источником пищевых волокон служат пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола, капуста, морковь, редис, свекла, различные фрукты и ягоды. Поэтому в рационе спортсменов должны присутствовать салаты из свежих овощей, вторые овощные блюда, гарниры из зерновых продуктов, свежие фрукты и ягоды. Кроме того, все перечисленные продукты являются не только источниками пищевых волокон, но и витаминов.

XI.4.4. Витамины

При интенсивной мышечной деятельности возрастает потребность в различных витаминах. Это и понятно, поскольку витамины входят в состав коферментов; витамины принимают участие в обмене веществ в составе более 100 ферментов.

В процессе тренировок и соревнований возрастает потребность в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлавине, никотинамиде, токофероле. Однако количество витаминов в питании спортсменов следует рассматривать с учетом энергетических затрат. Например, на каждые 1000 ккал требуется витамина С - 35 мг, В₂ - 0,8 мг, В₁ - 0,8 мг, В₅ - 70 мг,

Е - 5 мг. Следует знать, что избыток витаминов может оказать негативное действие на метаболические процессы в организме спортсмена.

Витамины не являются стимуляторами типа различных допингов; это естественные факторы питания. Вместе с тем, обладая высокой биологической активностью, они необходимы для повышения работоспособности, борьбы с утомлением, ускорения процессов восстановления в период отдыха после интенсивной мышечной нагрузки.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимыми компонентами питания спортсменов являются минеральные вещества. Потребность в них возрастает особенно в тех видах спорта, где наблюдается обильное потоотделение. Прежде всего это относится к игровым видам спорта. При занятии этими видами спорта особенно повышается потребность в калии и натрии, содержание которых в суточном рационе может повышаться более чем на 20%.

Следует обратить внимание на повышенную потребность организма женщин-спортсменок в железе, участие которого в метаболизме достаточно широко и многообразно, а его недостаток приводит к возникновению разных форм анемии. На каждые 1000 ккал суточного рациона следует потреблять 7-8 мг железа. Однако адекватность питания по железу определяется не столько абсолютным количеством потребленного железа, сколько количеством всасываемого железа в желудочно-кишечном тракте. В пище все железо представлено двумя формами: гемовой и негемовой. Гемовая форма железа всасывается в организме очень хорошо, а всасывание негемовой формы происходит значительно труднее. Большие количества жира, фосфора, фитина (в бобовых и зерновых продуктах), танина (в чае) значительно тормозят всасывание негемового железа. Напротив, присутствие в пище белков мяса, рыбы, птицы и различных органических кислот (лимонной, янтарной), витамина С существенно облегчает всасывание негемового железа.

Большое значение в питании спортсменов имеет правильное соотношение продуктов животного и растительного происхождения. Пища животного происхождения богата веществами кислого характера, а растительная пища - веществами щелочного характера. Обогащение рациона спортсмена растительными продуктами приводит к увеличению резервной щелочности организма и повышению выносливости. Поэтому на долю свежих овощей и фруктов должно приходиться 15-20% суточной калорийности питания.

Таблица 11.3

Потребность в витаминах при занятиях скоростно-силовыми видами спорта

Витамины	Суточная потребность		
	Обычная	В период тренировок	В период соревнований
А	3500 МЕ	4000 МЕ	4500 МЕ
В ₁	1,3 – 2,6 мг	2 -4 мг	2-4 мг
В ₂	1,5- 3,0 мг	2 мг	3 мг
РР	15 – 20 мг	30 мг	30 -40 мг
С	75 -100 мг	100 -14- мг	140 -200 мг
Е	7 – 10 мг	14 - 20 мг	24 -30 мг
В ₆	1,5 -3,0 мг	3,0 -4,0 мг	4,0 - 5,0 мг
В ₁₂	0,002 – 0,003 мкг	0,003 мкг	0,004 мкг
В ₃	7 -10 мг	12-15 мг	14 - 18 мг

При выполнении спортивных упражнений общая энергетическая потребность должна быть увеличена в соответствии с видом спорта и продолжительностью нагрузки.

В таблицах (см. ниже) представлена потребность в нутриентах для различных видов спорта.

Таблица 11.4

**Потребность в витаминах при нагрузках на
выносливость**

Витамины	Суточная потребность		
	Обычная	В период тренировок	В период соревнований
А	3500 МЕ	4500 МЕ	5000 МЕ
В ₁	1,3 - 2,6 мг	3 -5 мг	4-8 мг
В ₂	1,5- 3,0 мг	3 -4 мг	4 - 8 мг
РР	15 - 20 мг	30 – 40 мг	40 -45 мг
С	75 -100 мг	140 -200 мг	200 - 400 мг
Е	7 - 10 мг	20 - 30 мг	30 -50 мг
В ₆	1,5 -3,0 мг	4,0-5,0 мг	6,0-9,0 мг
В ₁₂	0,002 -0,003 мкг	0,005 -0,006 мкг	0,006 -0,009 мкг
В ₃	7 -10 мг	15 мг	15 - 20 мг

Таблица 11.5

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при
занятиях скоростно-силовыми видами спорта, мг**

Период	А	В ₁	В ₂	Ниацин	С	Е
Активное восстановление	2	2,5	2,0	20	75	3
Основная тренировка	3	5,0	2,5	20	150	3
Соревнования	2	10,0	5,0	25	150	3

Таблица 11.6

**Рекомендуемое суточное потребление витаминов при
нагрузках
на выносливость, мг**

Период	А	В₁	В₂	Ниацин	С	Е
Активное восстановление	2	3	2	20	100	3
Основная тренировка	3	10	5	25	250	6
Соревнования	2	15	5	25	300	—

Таблица 11.7

**Суточная потребность в энергии и основных нутриентах
при занятиях различными видами спорта**

Вид спорта	Энергия ккал/кг веса	Белки г/кг веса	Жиры г/кг веса	Углеводы г/кг веса
Гимнастика	66	2,5	1,9	9,75
Легкая атлетика, спринт, прыжки	67	2,5	2,0	9,80
Марафон	84	2,9	2,2	13,00
Плавание, водное поло	72	2,5	2,4	10,00
Тяжелая атлетика, культуризм, метание молота, ядра, копья	77	2,9	2,0	11,80
Борьба, бокс	75	2,8	2,2	11,00
Игровые виды спорта	72	2,6	2,2	10,60
Велоспорт	87	2,7	2,1	14,30

Далее приведены таблицы с указанием калорийности
в продуктах

Таблица 11.8

**Цельномолочные продукты
(8 г жира и 150 ккал в порции)**

Цельное молоко	250 г
Сгущенное цельное молоко	275 г
Йогурт цельный простой	204 г
Молоко козье	200 г
Кефир	250 г

Таблица 11.9

Среднежирные продукты (5 г жира и 75 ккал в порции)

Говядина	25,5 г
Ягненок	25,5 г
Телятина (котлета)	25,5 г
Домашняя птица	25,5 г
Сыры из обезжиренного молока	25,5 г
Яйцо	1 шт.
Печень, сердце, почки	25,5 г

Таблица 11.10

Хлеб, зерновые продукты, изделия из муки

Отруби	150 г
Хлопья злаковые	200 г
Приготовленные хлебные злаки	150 г
Фуражное зерно	2,5 ст. лож.
Макароны	150 г
Рис	100г
Пшеница проросшая	3 ст.лож.

Таблица 11.11

Крахмалистые овощи

Кукуруза	175г
Горох зеленый	150 г
Картофель испеченный	76,5 г
Картофельное пюре	170 г
Картофель сладкий	100 г

Таблица 11.12

**Пищевые продукты из крахмала, приготовленные
с жиром**

(1 порция хлеба + 1 порция жира)

Лапша	200 г
Хлеб зерновой	51 г
Крекер круглый, на масле	6 шт.
Сдоба маленькая	1 шт.
Блин	2 шт.
Вафля	1 шт.

Рассмотренные выше нормы пищевых веществ для спортсменов носят общий характер. При составлении рациона необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании.

XI. 5. Питание спортсменов в прохладное время года

Для спортсменов очень важно поддерживать свою иммунную систему во время зимних тренировок.

Ключевым фактором здесь является необходимость избежать дефицита нужных веществ и минералов, играющих важную роль в поддержании иммунитета организма. Периоды жестких тренировок обычно ассоциируются с угнетением

иммунной системы, а плохим питанием ситуация может быть только ухудшена. Восприимчивость тела к респираторным заболеваниям может быть повышена до 24 часов после серьезной тренировки. А совмещение тренировочного процесса с учебной/работой может и вовсе перегрузить организм и резко снизить сопротивляемость инфекциям. Более сильная иммунная система с большой вероятностью предотвратит заболевание, а если вы все же заболели - ускорит выздоровление.

ХІ.6. Ежедневная диета и полезные элементы

Поскольку повышенное потребление кислорода в ходе тренировок может увеличить количество свободных радикалов (непостоянные молекулы, которые могут вызвать повреждение ткани на клеточном уровне), усиленный рацион питания и добавки с антиоксидантами могут увеличить ресурс иммунной системы. Одно из веществ, которые обычно ассоциируются с предотвращением простуды, это витамин С (аскорбиновая кислота), который имеет репутацию «бустера» иммунной системы. В то время, как мультивитамины с легкостью обеспечивают ежедневную потребность в этом элементе, не стоит недооценивать необходимость применения пищевых источников этого витамина. Атлеты, занимающиеся видами спорта «на выносливость», могут употреблять до трех порций свежих фруктов и до двух порций прошедших тепловую обработку овощей в день, чтобы получить требуемую дозу аскорбиновой кислоты (возможны и другие сочетания). Самыми лучшими натуральными источниками витамина С являются сладкий перец, цитрусы (и соки из них), клубника, киви и брокколи.

Другие важные компоненты для сильной иммунной системы – это такие микроэлементы, как цинк, железо и витамины В 6 и В 12. Правильное и сбалансированное ежедневное потребление продуктов, содержащих в себе данные компоненты, создает хорошую обеспеченность организма данными веществами. В то

же время передозировка витаминов и минералов может поставить под угрозу иммунную систему, особенно в случае неумеренного потребления железа. Железо – важный минерал для спортсменов, работающих на выносливость, однако добавки, содержащие железо, должны применяться дозированно, с регулярным мониторингом уровня железа в организме.

Результаты исследований относительно влияния цинка на способность организма сопротивляться инфекциям расходятся в соотношении примерно 50/50.

Витамин Е - еще один известный антиоксидант. Важно иметь в виду, что очень высокие дозы антиоксидантов могут привести к вредному эффекту проокисления, что потенциально опасно для иммунной системы. Большинство экспертов полагают, что безопасной является доза в 200 IU.

Таблица 11.13

Рекомендуемые нормы приема антиоксидантов

Витамины и минералы	Обычная норма	Норма приема в качестве антиоксиданта, мг
Витамин С	80-100	160
Витамин Е	10-12	15-20
Селен	50-70	100
Цинк	15	15-25

Основными пищевыми антиоксидантами являются:

- витамин С,
- витамин Е,
- бета-каротины,
- селен,
- цинк,
- флавоноиды.

Свободные радикалы ускоряют старение, способствуют возникновению повреждений и болезней. Они снижают спортивные результаты. Антиоксиданты выполняют функцию защиты клеточных компонентов от свободных радикалов.

XI.7. Стратегия питания в применении к тренировкам

При составлении оптимального рациона для спортсмена во время тренировок и соревнований необходимо учитывать специфику вида спорта, этап подготовки, состояние здоровья и индивидуальные физиолого-биохимические особенности организма спортсмена, а также его личные вкусы и привычки в питании. Все это послужит достижению более высоких показателей в спорте.

При разработке режима правильного питания и употребления адекватного количества витаминов и микроэлементов не менее важна тщательно обоснованная стратегия питания. Негативное влияние тренировок на иммунную систему связано с повышением концентрации гормонов стресса. Поэтому стратегия питания во время тренировочного цикла должна фокусироваться на снижении концентрации этих гормонов и понижении окислительной деятельности.

После тяжелой тренировки, чтобы начать процесс восстановления, необходимо пополнить запасы «топлива», употребив 50-75 г углеводов наряду с 10-15 г качественного белка. Это особенно важно, поскольку после тяжелой тренировки обычно наблюдается, по крайней мере, в течение нескольких часов понижение иммунной функции. Поэтому в течение этого времени лучше избегать контактов с людьми, имеющими признаки простуды.

Для поддержания иммунной системы в норме очень важен контроль над стрессовыми ситуациями, а также здоровый регулярный сон.

ХII. ДОПИНГ В СПОРТЕ

Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) было создано в ноябре 1999 года по совместной инициативе спортивных организаций и правительств с целью поддержания развития спорта, свободного от допинга.

ВАДА координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях через образовательные и информационные программы, а также через проведение научных исследований.

ВАДА координирует различные научные программы, выделяя миллионы долларов на исследование запрещенных в спорте веществ и методов. ВАДА также занимается подготовкой и распространением материалов по борьбе с допингом, предназначенных для спортсменов всех возрастов в разных странах мира.

Кроме того, ВАДА проводит программы внесоревновательного тестирования. Эти программы служат дополнением к тем программам тестирования, которые осуществляют международные спортивные федерации и национальные антидопинговые организации.

С 1 января 2004 года ВАДА занимается аккредитацией лабораторий по всему миру, подготовкой и публикацией списка запрещенных средств.

ХII.1. Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 году на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации

приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 года. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

XII. 2. Запрещенный список

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

XII.3. Структура запрещенного списка

Список состоит из трех частей:

1. Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды).

- S1. Анаболические агенты
- S2. Гормоны и связанные с ними субстанции
- S3. Бета-2 агонисты
- S4. Агенты с антиэстрогенной активностью
- S5. Диуретики и другие маскирующие агенты

- M1. Усиление переноса кислорода
- M2. Химические и физические манипуляции
- M3. Генный допинг

2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях.

Включены все категории из первого раздела, а также:

- S6. Стимуляторы
- S7. Наркотики
- S8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш)
- S9. Глюкокортикостероиды

3. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

P1. Алкоголь

P2. Бета-блокаторы

Всегда консультируйтесь с вашей международной федерацией, чтобы знать, какие субстанции и методы запрещены в вашем виде спорта, поскольку отдельные субстанции могут быть добавлены в третий раздел запрещенного списка. Ваш врач должен знать, что вы являетесь спортсменом высокого класса, соблюдающим все спортивные правила. Если вы не знаете точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, не используйте его до тех пор, пока не будете уверены, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда будьте осторожны при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

XII.4. Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены

нередко намереваются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Необходимо помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Если вы считаете, что вам необходим прием пищевых добавок, вы должны в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, которые посоветуют, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

XII.5. Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, вы можете применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от вашей международной федерации или Комитета по терапевтическому использованию (КТИ). При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования

вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из 4 этапов:

1. В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в КТИ, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.

2. Ваш лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.

3. Направьте формуляр на рассмотрение в вашу международную федерацию или КТИ.

4. Постарайтесь выполнить процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

Спортсмены, которые не входят в регистрируемый пул тестирований, но участвующие в международных соревнованиях, должны быть уверены, что если разрешение на терапевтическое использование выдано КТИ, перед соревнованиями оно должно быть подтверждено международной федерацией.

После принятия вашего запроса вы получаете уведомление о том, что вам выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции.

Помните, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период. Вы должны следовать предписаниям вашего врача, соблюдая дозировки и используя предписанные методы. Помните также, что терапевтическое разрешение выдается только по состоянию здоровья и не должно вести к улучшению результатов спортсмена.

В случае, если вам отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, вы имеете право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение вашей антидопинговой организации или международной федерации, вы можете подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня, или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Для некоторых медицинских препаратов, предназначенных для лечения астмы (такие, как формотерол, сальбутамол, сальметерол, тербуталин в виде ингаляций), а также для глюкокортикостероидов местного применения существует сокращенная форма TUE – ATUE. Вы должны заполнить специальную форму для получения разрешения либо в национальном антидопинговом агентстве (для спортсменов национального уровня), либо в международной федерации (для спортсменов международного уровня). Форма заполняется вашим лечащим врачом и направляется в антидопинговую организацию или международную федерацию. ATUE выдается сразу после получения запроса антидопинговой организацией или международной федерацией, т.е. дожидаться уведомления о разрешении не нужно. Ваше ATUE в любой момент может быть пересмотрено соответствующей антидопинговой организацией и аннулировано. Если потребуется какая-либо дополнительная информация, вас известят об этом.

XII.6. Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и вне соревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании

международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых национальными антидопинговыми организациями, или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Антидопинговая организация разрабатывает план проведения тестирований, распределение количества проб для каждой спортивной дисциплины. План включает в себя как вне соревновательные, так и соревновательные тестирования, куда включен сбор проб как крови, так и мочи.

ХII. 7. Соревновательные тестирования

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования (см. раздел о взятии проб).

Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

ХИ.8. Вне соревновательное тестирование

Проведение вне соревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Вне соревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте.

Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

ХИ. 9. Информация о местонахождении спортсменов

Для того, чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения вне соревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами, это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении

рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

XII. 10. Что необходимо помнить

Несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в вашем виде спорта;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что вы можете быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям вам необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

ХII.11. Термины и определения

Антидопинговая организация – подписавшая сторона, ответственная за принятие правил разработки и осуществления любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются МОК, МПК, другие крупные спортивные организации, ответственные за проведение тестирований во время своих соревнований, ВАДА, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

Спортсмен – для целей допинг-контроля – любая персона, занимающаяся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией), или на более низком уровне, если так определено национальной антидопинговой организацией. Для целей антидопинговых информационных и образовательных программ – любая персона, занимающаяся спортом под юрисдикцией любой подписавшей стороны или правительства, или любой другой организации, принявшей Кодекс.

Представитель спортсмена – лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи и др.

Специалист по сбору крови – официальное лицо, назначаемое антидопинговой организацией, чья квалификация позволяет проводить взятие пробы крови у спортсмена.

Сопроводитель – обученное и назначаемое АДО официальное лицо, выполняющее специфические обязанности, включая извещение спортсмена о том, что он выбран для сдачи проб, сопровождение и надзор за спортсменом по пути его следования в пункт допинг-контроля, и/или присутствие в

качестве свидетеля и контроль сдачи проб, если его/ее квалификация позволяет это сделать.

Инспектор по допинг-контролю – официальное, специально обученное лицо, назначаемое АДО, ответственное за проведение процедуры сбора проб.

Пункт допинг-контроля – место, где проводится процедура допинг-контроля.

Соревновательное тестирование – если не предусмотрено иначе по правилам международной федерации или другой антидопинговой организации, соревновательное тестирование – это тестирование, когда спортсмен выбирается для его проведения в связи с участием в конкретном соревновании.

Несовершеннолетний – любая персона, не достигшая возраста совершеннолетия, установленного в стране его/ее пребывания.

Вне соревновательное тестирование – допинг-контроль, не являющийся соревновательным.

Регистрируемый пул тестирования – списки спортсменов высокого уровня, которые должны проверяться на допинг как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды. Пулы составляются отдельно международной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Все международные организации должны четко определить критерии включения спортсменов в свой регистрируемый пул тестирования. Критерии могут быть различными, например, членство в национальной сборной, пересмотр рейтинга и др.

Персонал по сбору проб – квалифицированные специалисты, которые от имени антидопинговой организации осуществляют допинг-контроль.

Принцип полной ответственности – имеет место в случае, когда запрещенная субстанция обнаружена в пробе спортсмена. Нарушение происходит независимо от того, намеренно или непреднамеренно спортсмен использовал запрещенную субстанцию, ввиду халатности или по недосмотру.

ТИ (TUE) – терапевтическое использование запрещенных субстанций

Процедура сбора мочи – представляет собой последовательность действий, которые начинаются с уведомления спортсмена и заканчиваются с уходом спортсмена с пункта допинг-контроля после предоставления им пробы.

Наблюдатель – член персонала, занимающегося сбором проб, который следит за спортсменом, сдающим пробу, в соответствии с процедурой наблюдения.

ХIII. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДНЕВНИКОМ САМОКОНТРОЛЯ

Самоконтроль – это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т.д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают также тренеру и врачу анализировать методику проводимой тренировки, сдвиги в состоянии здоровья и функциональном состоянии организма. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны прививать спортсмену навыки проведения самоконтроля, разъяснять значение и необходимость регулярного самоконтроля для правильного осуществления тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов.

Необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за изменениями телосложения и физической подготовленности. Полученные данные позволят составить объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности, вовремя заметить имеющиеся недостатки, выбрать необходимые физические упражнения и правильно применять их и таким образом целенаправленно управлять своим физическим развитием.

Самоконтроль состоит из простых, общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) и данных объективного исследования (вес, пульс, рост и др.).

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Самочувствие – весьма важный показатель влияния занятий спортом на организм человека. Обычно при регулярной и правильно проводимой тренировке самочувствие у спортсмена бывает хорошее: он бодр, жизнерадостен, полон желания учиться, работать, тренироваться, у него высокая работоспособность. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, и главным образом состояние нервной системы. В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное, плохое. Самочувствие как показатель физического состояния надо оценивать с учетом настроения спортсмена.

При ведении самоконтроля дается следующая общая оценка работоспособности: хорошая, нормальная, пониженная.

Во время сна человек восстанавливает свои силы и особенно функцию центральной нервной системы. Малейшие отклонения в состоянии здоровья, еще не проявляющиеся другими симптомами, сразу же сказываются на сне. Нормальным считается сон, наступающий быстро после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, протекающий без сновидений и дающий утром чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением. После такого сна нет ощущения бодрости, свежести. Физическая работа и правильный режим способствуют улучшению сна.

В дневнике самоконтроля фиксируются длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит – очень тонкий показатель состояния организма. Перегрузка на тренировке, недомогания, недосыпание и другие факторы отражаются на аппетите. Усиленный расход энергии, вызываемый деятельностью человеческого организма, в частности занятиями физкультурой, усиливает аппетит, что отражает увеличение потребности организма в энергии. В дневнике самоконтроля отражается хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие.

В дневнике отмечаются и характеристики функции желудочно-кишечного тракта. При этом обращается внимание на регулярность стула, склонность к запорам и т.д.

Во время усиленной физической работы потоотделение является вполне нормальным явлением. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. Нормальным считается, когда спортсмен на первых учебно-тренировочных занятиях потеет обильно. С нарастанием тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение принято отмечать как обильное, большое, среднее или пониженное.

Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для здоровых и особенно молодых людей, которым физические упражнения, по образному выражению, приносят «мышечную радость». Если спортсмен не испытывает желания тренироваться и участвовать в соревнованиях, то это очевидный признак наступившего переутомления или начальной фазы перетренированности. Желание заниматься спортом отмечается словами «большое», «есть», «нет».

В графе дневника самоконтроля «Содержание тренировки и как она переносится» отмечается продолжительность основных частей тренировочного занятия. При этом указывается, как спортсмен перенес тренировку: хорошо, удовлетворительно, тяжело.

Весьма простым и широко распространенным методом наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы является исследование пульса. Наблюдение за пульсом не представляет никаких трудностей. Частота пульса – важный объективный показатель. Необходимо обращать внимание на сердечный ритм. При нормальном ритме удары пульса воспринимаются через одинаковые отрезки времени. Бывают случаи, когда при исследовании пульса между ударами ощущаются неравные промежутки. Такой пульс называется аритмичным.

Частоту дыхания считают, положив ладонь на нижнюю часть живота: вдох и выдох считается за одно дыхание. При счете нужно стараться дышать нормально, не изменяя ритма.

Наблюдение за весом спортсмена является важным элементом самоконтроля. В течение макроцикла тренировки вес спортсмена меняется в зависимости от динамики тренированности. В начале подготовительного периода у одного и того же спортсмена в разные годы могут быть значительные различия в весе тела. По мере нарастания тренированности вес тела в большинстве случаев постепенно снижается. В состоянии спортивной формы в соревновательном периоде тренировки каждый спортсмен имеет свой определенный вес, который называется «боевым» или «игровым». Вес тела может меняться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше утром, после освобождения кишечника и мочевого пузыря, или перед тренировкой. После тренировки или соревнования вес тела спортсмена понижается, однако в течение суток он должен полностью восстановиться. Если вес продолжает падать, необходимо посоветоваться с врачом.

В графе «Дополнительные данные» спортсмены могут фиксировать любое отклонение в состоянии здоровья, которое ими отмечается, в частности, появление сильного утомления после соревнования или тренировки, ощущение боли в области сердца, живота, мышц, полученное повреждение.

Женщины должны записывать все, что связано с менструальным циклом: его начало, продолжительность, болевые ощущения и т.п.

Если спортсмен регулярно осуществляет самоконтроль, аккуратно ведет дневник самоконтроля, он постепенно накапливает полезный материал, который помогает ему, тренеру и врачу в анализе тренировки и в правильном ее планировании.

ХIII.1. Примерный образец ведения дневника самоконтроля

Приступайте к наблюдениям в начале учебного года (сентябрь) и проводите их в первую неделю каждого месяца (при измерении роста - в начале полугодия). Измерение показателей телосложения делайте утром (после физзарядки), натощак. Записывайте полученные результаты в таблицу и вычерчивайте очередной отрезок на графике. Обязательно сравнивайте ваши показатели со средними. Если они ниже средних, то вам обязательно нужно использовать приводимую методику. В определенные сроки вносите свои результаты в «личную карту», которая находится в конце дневника (для этого используйте оценочную шкалу, приведенную в инструкции по заполнению карты).

ХIII.1.1. Наблюдения за ростом

1. Чтобы измерить свой рост, к косяку двери или к стене прикрепите сантиметровую ленту (на 10 см больше вашего роста) так, чтобы нулевое деление находилось внизу. Станьте спиной вплотную к ленте, касаясь ее пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком; голову держите прямо. Положите на голову линейку или книгу с твердым переплетом и прижмите ее к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите и посмотрите цифры, показывающие ваш рост.

Таблица 13.1

Наблюдения за ростом

Возраст (лет)	Полугодия	Рост (см)	Средние показатели роста
16	1		168 -172
	2		

17	1		170-178
	2		
18	1		171-188
	2		

2. Записывайте в таблицу показатели вашего роста.
3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения роста по полугодиям.

Таблица 13.2

Показатели роста

Рост (см)							
200							
195							
190							
185							
180							
175							
170							
165							
	1	2	1	2	1	2	Полугодия
	16 лет		17 лет		18 лет		

Примечания: 1. 1-е полугодие - сентябрь-февраль, 2-е полугодие - март-август.

2. Условные обозначения (используйте при вычерчивании графиков):

-----16 лет (или 1-й год наблюдений)

_____17 лет (или 2-й год наблюдений)

.....18 лет (или 3-й год наблюдений)

ХIII. 1.2. Наблюдения за весом

1. В домашних условиях взвешиваться можно на настольных весах. При их отсутствии взвесьтесь в медицинском

кабинете учебного заведения или учреждения, в поликлинике по месту жительства.

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес (например, при росте 160 см вес должен быть 60 кг). Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг - избыточный.

Таблица 13.3

Наблюдения за весом

Месяцы	Вес (кг)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			
Июнь			
Июль			
Август			

2. Записывайте в таблицу показатели вашего веса.
3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения веса по месяцам.

Таблица 13.4

Рекомендации по продолжительности бега

Неде- ли	Продолжи- тельность бега (мин.)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 сек. в неделю); б) для снижения лишнего веса эффективна методика, описанная в разделе «Наблюдения за выносливостью». Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не переусажайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

4. Для того, чтобы уменьшить вес, помните следующее: а) бегайте не менее трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) - 10 мин. В течение второй недели - 13 мин., третьей недели - 16 мин. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

ХШ.1.3. Наблюдения за окружностью грудной клетки

1. Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди – по нижнему краю сосковых кружков.

Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Таблица 13.5

Наблюдения за окружностью грудной клетки

Месяцы	Возраст (лет)					
	16		17		18	
	Окруж- ность груд- ной клетки (см)	Экскур- сия груд- ной клетки (см)	Окруж- ность груд- ной клетки (см)	Экскур- сия груд- ной клетки (см)	Окруж- ность груд- ной клетки (см)	Экскур- сия груд- ной клетки (см)
Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь и т.д.						
Средние показатели						
	85-87	8-11	86-91	8-12	86-89	8-12

2. Записывайте в таблицу показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию по месяцам.

4. Для того, чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

а) выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если это трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых между сериями – 2-3 мин. В первых трех сериях кисти поверните наружу, а в остальных - внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнения медленный или средний;

б) для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

XIII.1.4. Наблюдение за состоянием осанки

1. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину плеч и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{величина дуги спины (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели состояния осанки.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения осанки по месяцам.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатель 90% свидетельствует о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 125-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.

4. Для того, чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. Исходное положение (и. п.) - стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1 - поднимите правую руку вверх и согните ее за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 - передайте предмет из правой руки в левую. 4 - вернитесь в и. п. 5-8 - то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз.

Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Прodelайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик и т. п.).

Таблица 13.6

Наблюдение за состоянием осанки

Месяцы	Показатели состояния осанки (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь и т.д.			

ХП.1.4.1. Методика увеличения ширины плеч

1. Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых трех сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных - тыльной стороной вперед.

2. Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.

3. Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

ХШ.1.5. Наблюдения за пропорциональностью телосложения

ХШ.1.5.1. Пропорциональность верхнего сегмента тела

1. Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза, которые называются «тазогребневыми». Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{ширина таза (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности верхнего сегмента тела.

Таблица 13.7

**Показатели пропорциональности верхнего сегмента
тела**

Месяцы	Показатели пропорциональности верхнего сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела - 100-140%.

3. Для того, чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

XIII.1.5.2. Пропорциональность грудного сегмента тела

1. Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в разделе «Наблюдения за окружностью грудной клетки») и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой – за середину) и с ее помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности грудного сегмента тела.

Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела - 110-140%.

3. Для того, чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

а) используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);

Таблица 13.8

Показатели пропорциональности грудного сегмента тела

Месяцы	Показатели пропорциональности грудного сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность грудной клетки(см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

б) используйте методику уменьшения окружности талии: и. п.- упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии (или меньше, если это трудно). Прodelайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнения средний.

ХШ.1.5.3. Пропорциональность брюшного сегмента тела

1. Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии (методика измерения приводится выше) и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность тазобедренного пояса (см)}}{\text{окружность талии (см)}} \times 100$$

2. Записывайте в таблицу показатели пропорциональности брюшного сегмента тела.

3. Для того, чтобы улучшить пропорциональность брюшного сегмента тела, уменьшайте окружность талии по методике, изложенной выше.

4. Ежегодно вычерчивайте кривые, показывающие изменение пропорциональности телосложения по месяцам.

Таблица 13.9

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Месяцы	Показатели пропорциональности брюшного сегмента тела (%)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь и т.д.			

ХIII.1.6. Наблюдение за состоянием стоп

1. Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность (доска, картон и т. п.) положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге (можно придерживаясь одной рукой за опору), обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы.

При уменьшении 2-го контура стоп (во время стояния на одной ноге) состояние стоп отличное, а при увеличении - плохое.

2. Для того, чтобы улучшить состояние стоп, проделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 мин. (или меньше, если продолжать упражнение в течение данного времени трудно). Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 мин. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка и т. п.).

ХIII.2. Физическая подготовленность

ХIII.2.1. Наблюдения за силой

16 лет

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п. - упор лежа на полу. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук, при этом тело держите прямо.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд вы можете проделать контрольное упражнение.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

4. Для того, чтобы развивать силу, вначале выполняйте контрольное упражнение по 4-6 раз подряд в одной серии. Проделайте 5-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 2-3 мин. Постепенно доведите количество повторений до 12-15 в одной серии. Темп выполнения медленный или средний.

Таблица 13.10

Наблюдения за силой

Месяцы	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
Сентябрь	
Октябрь и т.д.	
Средний показатель силы -15 раз	

17-18 лет

1. Чтобы определить силу, проделайте следующее упражнение: и. п. - упор лежа на полу, носки ног на сиденье стула. Выполните максимально возможное количество сгибаний и разгибаний рук; при этом тело держите прямо.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд можете проделать контрольное упражнение.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения силы по месяцам.

Таблица 13.11

Показатели силы

Месяцы	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	
	17 лет	18 лет
Сентябрь		
Октябрь и т.д.		
Средние показатели силы		
	15	18

ХIII.2.2. Наблюдения за быстротой

1. Чтобы определить быстроту, проделайте следующие упражнения:

а) и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присядьте и вытяните руки вперед. Затем встаньте, приподнимитесь на носки, руки опустите. Учитывается количество повторений за 6 сек;

б) и. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Быстро меняйте положение рук. Учитывается количество повторений за 6 сек.

2. Записывайте в таблицу, сколько раз подряд можете проделать контрольные упражнения.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения быстроты по месяцам.

4. Для того, чтобы развивать быстроту, выполняйте контрольные упражнения максимальное число раз за 6 сек. Вначале сделайте 4-5 серий смены положений рук, а затем столько же в приседаниях. Отдых между сериями - 2-3 мин.

Таблица 13.12

Наблюдения за быстротой

Месяцы	Возраст (лет)			
	17 лет		18 лет	
	Приседания (кол-во раз)	Смена положений рук (кол-во раз)	Приседания (кол-во раз)	Смена положений рук (кол-во раз)
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь и т.д.				
Средние показатели силы				
	7	17	8	18

ХП.2.3. Наблюдения за ловкостью

1. Чтобы определить ловкость, возьмите два небольших небьющихся предмета, удобных для захвата рукой (теннисные мячи, гладкие камешки и т. п.), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой. Учитывается продолжительность непрерывного выполнения упражнения каждой рукой.

2. Записывайте в таблицу время, в течение которого можете непрерывно подбрасывать мячи каждой рукой.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения ловкости по месяцам.

Примечание. Подбрасывание левой рукой обозначайте красным цветом, правой рукой - синим.

4. Для того, чтобы развивать ловкость, вначале выполняйте подбрасывание мячей одной рукой. Продолжайте упражнение

максимально возможное время в одной серии. Прodelайте 6-8 серий за одно занятие; отдых между сериями - 1-2 мин. Постепенно увеличивайте продолжительность подбрасывания в каждой серии, доведя ее до величины, на 15-30 сек. больше средних показателей. При этом сокращайте количество серий, уменьшив их до 1-2. Затем то же прodelайте другой рукой.

ХIII.2.4. Наблюдения за гибкостью

1. Чтобы определить гибкость, прodelайте следующее упражнение: и. п. - основная стойка (о.с.). Сделайте максимальный наклон вперед; ноги должны быть совершенно прямыми. Если вы смогли коснуться пола ладонями, то у вас гибкость хорошая, если нет, то ее следует развивать.

2. Записывайте в таблицу показатели вашей гибкости. Знаком «минус» отмечайте недостаточную гибкость, знаком «плюс» - хорошую.

3. Для того, чтобы развивать гибкость, выполняйте контрольное упражнение по 4-7 раз в одной серии. Прodelайте 4-6 серий за одно занятие; отдых между сериями - 1-2 мин. Старайтесь увеличить наклон в каждом повторении одной серии. Например, в первом наклоне коснитесь руками середины голени, во втором - голеностопного сустава, в третьем - носков ног, в четвертом - пола, в пятом, шестом и седьмом - коснитесь согнутыми в кулак пальцами пола.

Таблица 13.13

Показатели гибкости

Месяцы	Показатели гибкости		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			

ХIII.2.5. Наблюдения за выносливостью

1. Чтобы определить выносливость, проделайте максимальное количество раз каждое из предлагаемых упражнений (запомните полученные числа):

- а) сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- б) и. п.- упор сидя. Поднимание и опускание прямых ног;
- в) и. п.- лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет. Поднимание и опускание туловища;
- г) и. п. - ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед; встать, руки на пояс. То же на левой ноге.

Затем определите 30% от максимума в отдельных упражнениях. Например, каждое из перечисленных упражнений вы проделали 12 раз, а приседания - 27. Тогда 30% от максимума в сгибаниях и разгибаниях рук, поднимании и опускании ног, подниманиях и опусканиях туловища будет 4 раза, а в приседаниях - 8-9 раз. Объединив приведенные упражнения в единое задание и выполняя их подряд без отдыха в среднем темпе (в количестве 30% от максимума), вы сделаете один круг. Учитывается количество кругов за 10 мин.

2. Записывайте в таблицу, сколько кругов подряд вы можете проделать за 10 мин.

3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения выносливости по месяцам.

4. Для того, чтобы развивать выносливость, запомните следующее:

а) в течение первых 1-2 месяцев после выполнения одного круга делайте паузу одинаковой продолжительности - 3 мин. Количество кругов в одном занятии - 4-5. В следующие 1-2 месяца на каждом занятии постепенно сокращайте длительность отдыха после каждого круга на

1 мин. Интервал отдыха будет уменьшаться так: 3 мин.-2 мин.-1 мин.-30 сек. Затем выполняйте круги один за другим без отдыха в течение 10-15 мин.;

Таблица 13.14

Наблюдения за выносливостью

Месяцы	Контрольное задание (кол-во кругов)		
	16 лет	17 лет	18 лет
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь и т.д.			
Средние показатели выносливости			
	7	9	10

б) весьма эффективна методика, описанная в наблюдениях за весом.

ХIII.3. Инструкция по заполнению «личной карты»

До начала наблюдений, а затем после каждого полугодия оцените общее состояние вашего телосложения и физической подготовленности.

Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Для этого заполните «личную карту» по следующей шкале:

- показатели ниже средних - 2 балла;
- показатели на уровне средних - 3 балла;
- показатели выше средних - 4 балла.

Затем подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям. Если он меньше 3, то ваши телосложение или физическая подготовленность неудовлетворительные, 3-4 - удовлетворительные, больше 4 - хорошие. Желаем вам успеха!

Таблица 13.15

I. Телосложение

Показатели	Возраст (лет)						
	Исход- ные данные	16		17		18	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1. Рост							
2. Вес							
3. Окружность грудной клетки							
4. Осанка							
5. Пропорциональность верхнего сегмента тела							
6. Пропорциональность грудного сегмента тела							
7. Пропорциональность брюшного сегмента тела							
8. Состояние стоп							
Сумма баллов							
Средний балл							

Таблица 13.16

II. Физическая подготовленность

Показатели	Исходные данные	Возраст (лет)					
		16		17		18	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1. Сила							
2. Быстрота							
3. Ловкость							
4. Гибкость							
5. Выносливость							
Сумма баллов							
Средний балл							

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 172 с.
2. Гончарова О.В. Внимание: допинг! Краткий справочник для спортсменов и тренеров: по материалам Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) – Т.: ITA-PRESS, 2015. – 31 с.
3. Гончарова О.В. Диккат: допинг! Спортчилар ва мураббийлар учун киска маълумотнома. – Т.: ITA-PRESS, 2017. – 36 б.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов. (отдний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2009. – 286 с.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2017. – 263 с.
7. Керимов Ф.А. Подвижные игры с элементами единоборств. – Ташкент. – ITA-PRESS, 2015. – 78 с.
8. Керимов Ф.А. в соавт. Анти-допинг в спорте. Т.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI», 2017. – 220 с.
9. Kerimov F.A. Sportda dopingga qarshi kurash. Т.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI», 2017. – 220 б.
10. Kerimov F.A., Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi. Т.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI», 2017. – 132 б.
11. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФиС, 1978. – 280 с.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Фис, 1978. – 424 с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
14. Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент: Leader Press, 2008. – 236 с.
15. Саламов Р.С., Гончарова О.В. Допинг в спорте. – Т.: “Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi”, 2013. – 265 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	5
II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	29
III. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	42
IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ	50
V. ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ	53
VI. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ	57
VII. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	81
VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	90
IX. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	94
X. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: ИХ РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ	98
XI. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ПИТАНИЮ	106
XII. ДОПИНГ В СПОРТЕ	117
XIII. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДНЕВНИКОМ САМОКОНТРОЛЯ	127
ЛИТЕРАТУРА	146

ТУРСУНАЛИЕВ И.А.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

*Программа для детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских школ олимпийского
резерва*

Дизайнер: Далабаева Н.
Компьютерная верстка: Имомов Ш.

Изд.лиц. АИ№ 283, 11.01.18.
Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура “Times New Roman”.
Цифровая печать.
Усл.п.л. 9,25. Изд.л. 9,5

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017, Ташкент, Ц-5, 45/4. Тел.(факс): (71) 234-98-37