

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе»  
(МАУ «СШОР по греко-римской борьбе»)



Н.Ю. Манкиев  
Пр. №20 от 30.05.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К  
ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА  
(ДИСЦИПЛИНА: ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 27.03.2013 № 145  
«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
спортивная борьба»

Полнота реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – весь период

Разработчики:

Лузина Л.А. – инструктор-методист

г. Красноярск, 2018г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическая разработка спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом от 27.03.2013 № 145.
3. Письмо от 22.10.2015 № 08-1729 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по развитию государственно-общественного управления образованием в субъектах РФ для специалистов органов исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющих государственное управление образованием, и органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования.
4. Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказом от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва», утвержденные приказом от 29.12.2017 № 450п.
7. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом».
8. Уставом муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе» от 01.09.2017 № 98.

**Основные задачи**, решаемые в процессе подготовки:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

Указанные задачи определяют основные направления спортивной подготовки, имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную.

*Методическая разработка учитывает следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:*

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);
- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода

подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся, предметные области обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки борцов. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера.

## СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

### 1.Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

### Упражнения без предметов:

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

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

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

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

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

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

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

### **Упражнения с предметами:**

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

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

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

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

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

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше-поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

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

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

возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

д) *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность; е) на козле и коне – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп свыше двух лет спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

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

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

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

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

## **2. Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков

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

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

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

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

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре; броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек; имитация изучаемых приемов.

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

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

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

### **3. Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (табл.№1).



## Номера заданий для игр в касания

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

В таблице № 1 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

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

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

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

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

Варианты усложнения игр представлены в таблице №2.

## Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

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

### ***Изменение способов защиты, противодействия***

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

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

### ***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

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

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

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

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

### ***Игры в блокирующие захваты***

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

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

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

**Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой - левой руками (в таблице № 3 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица № 3

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

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

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов.

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

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

#### **Игры в атакующие захваты**

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

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

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

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

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

#### ***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

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

*Рук с головой* – спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

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

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

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

### **Варианты усложнения заданий**

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение

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

### **Игры вытеснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовка спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми

ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты** (начало поединка)

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

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

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому; - левый бок к правому; - правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя; - оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.; - соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге

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

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

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

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

#### **4. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.**

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

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

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

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

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

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

# 1.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

## 1.Общие замечания

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах спортивной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин.

Рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2 - 5 мин.
элементы акробатики	6-10 мин.
игры в касания	4 - 7 мин.
освоение захватов	6-10 мин.
упражнения на мосту	6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом.

Продолжительность занятия - 135 мин. Может встречаться, преимущественно, на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях при работе с юными борцами начиная с 3-го года спортивной подготовки (как исключение со 2-го)

Таблица 4

### Примерное распределение тренировочного времени на занятиях по греко-римской борьбе

Длительность занятия	Стойка	Партер
45 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
90 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
135 мин.	70-83 мин.	24-27 мин.

Данная схема времени на различные виды заданий является лишь ориентировочной. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года).

Начиная с 3 года спортивной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы спортсменов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Для удобства изучения и практического пользования большая часть материала представлена в таблицах. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить систему записи в документах, а также технологию планирования.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой



метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

Программный материал первых двух лет спортивной подготовки предусматривает возможность работы со спортсменами, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Каждый специалист ориентируется на Программу, но выполняет ее ровно настолько насколько знает или хочет знать. Предложенные в таблицах варианты заданий дают возможность удовлетворить самые строгие запросы. Содержание таблиц расширяет творческие возможности тренера.

Свыше 2 – х лет спортивной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку спортсмены этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует направленности средств.

## **2. Освоение элементов техники и тактики борьбы.**

### ***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 спортсменов самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок ит.п).

## Борьба в партере

### ***Перевороты скручиванием***

***Прием:*** переворот рычагом

***Защита:*** а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;  
б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

***Контрприем:*** 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.

***Прием:*** 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;

***Прием:*** 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 одноименной руки под плечо.

***Прием:*** 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***

***Прием:*** 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 с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Прием:*** 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 с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

***Прием:*** переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

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

***Контрприемы:*** а) выход наверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

### ***Перевороты переходом***

***Прием:*** переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка 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;

***Прием:*** переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка 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.

### ***Перевороты рычагом***

**Прием:** 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.

### **Борьба в стойке**

#### **Переводы рывком**

**Прием:** перевод рывком за руку

**Защиты:** зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

**Контрприемы:** а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо;

**Прием:** 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;

#### **Прием: перевод рывком за руку**

**Защиты:** зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

**Контрприемы:** а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

**Прием:** 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**

**Прием:** перевод нырком захватом шеи и туловища

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

**Контрприем:** а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

**Прием:** перевод нырком захватом шеи и туловища

**Защита:** захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося 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)**

**Прием:** 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.

**Прием:** 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.

#### **Тренировочные задания**

*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).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр 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; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

*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).

*Удержание захватом шеи с плечом спереди*

Уход с моста: а) переворот в сторону захваченной руки; б) забеганием в сторону от противника; в) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот захватом шеи с плечом; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) выход навверх выседом; г) переворот через себя захватом туловища.

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; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

*Задания для тренировочных схваток:*

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития 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) тренировочные 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.

## 1.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗМИНКИ БОРЦА

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 специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.
3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.
4. Освоение захватов — 5—10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере — 5—10 мин.
6. 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.

## **2.1.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (1-2 годов обучения)**

## 1. Общие замечания

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в группах тренировочного этапа, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

- Общеподготовительный (ОПЭ)
- Специально-подготовительный (СПЭ)
- Контрольно-подготовительный (КПЭ)
- Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС)
- Соревновательный (СЭ)
- Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.

2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

3. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

4. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).

5. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).

6. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.

7. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока — 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° — 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности — 3 мин.
4. Упражнения на растягивание — 1 мин.
5. Игры в касания — 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие — 5 мин.

### ***Развитие ловкости***

Ловкость — комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха — восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения — 10—20с.

В табл. 5 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6—8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

*На I станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

*На II второй станции* осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

*На IV станции* последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

### ***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10—15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в табл. 28. Примерный комплекс круговой тренировки для развития быстроты представлен в табл. 29.

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

### **Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в табл. 6

Примерная схема круговой тренировки для развития силы представлена в табл. 7.

Для варьирования комплекса КТ (через 4—6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

### ***Для развития мышц ног***

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной



ноге.

5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40—60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

#### ***Для развития мышц рук***

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
5. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
6. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
7. Отягощения — гантели, гири — в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
8. Отягощения в опущенных вниз руках. Сгибая, руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка).
9. То же с резиновым жгутом.

#### ***Для развития мышц туловища***

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3—5с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощения в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

#### ***Для комплексного развития силы***

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

#### **Развитие выносливости**

В таблице 8 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле. спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные

и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15 — 20 мин. и доведя до 30 — 40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, в следствии этого, к ее перенапряжению.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Освоение элементов техники и тактики борьбы**

#### ***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение 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 – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

#### ***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, 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 в стойке и партере (таблице № 21).*

## ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

### **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 плеч*

**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 отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

**Перевороты накатом**

*Переворот накатом (накат) 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 и 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 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 шее (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):**

*Сбивания 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.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО РЕШЕНИЮ ЭПИЗОДОВ ПОЕДИНКА

### **Общие замечания**

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых — поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы,

ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в тренировочный процесс таких заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее — в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов *типовые задания со* строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в табл. 9 комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий — постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освободиться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем — захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в табл. 9.

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

- а) прямыми руками;
- б) полусогнутыми руками;
- в) тело касается пола;
- г) любое сочетание 1—3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами

и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты (см. табл. 3), где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата — упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

### ***Задания по решению захватов приемами***

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное приложение сил диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов (табл. 10).

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Табл. 10 демонстрирует вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самим тренером-преподавателем после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала — совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными вариантами захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ни что иное как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

### ***Задания по освоению действий, осложненных теснением***

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы — отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием — *теснением* приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению

захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностям учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием — следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в табл. 11. В основе этих заданий — элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой — встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата — левую двумя снаружи (6); борец Б — правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1—5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясним примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б — захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты, в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

#### 2.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:  
— ходьба в упоре сзади (вперед—назад, влево—вправо);



- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
  - акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
  - упражнения в самостраховке;
  - передвижения в стойке на руках;
  - упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
  - упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
  - упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
  - осуществление атакующих захватов;
  - имитация и выполнение ранее изученных приемов.
- Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30—20 мин в учебно-тренировочных группах 1—2 года обучения до 20—15 мин — в группах 3—4 годов обучения).

## 2.5. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города) и в 2-х внутришкольных (первенство школы). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других СШОР не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2—4. Продолжительность схваток в год 14—20.

В контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

## **3.1 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (3-4 года обучения)**

### **1. Общие замечания**

Методический материал, так же, как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы:

- специальные упражнения;
- игровые комплексы;
- элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере;

тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

По мере освоения материала изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий. Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки тренировочном этапе (начальной специализации) на тренировочном этапе (углубленной специализации) закрепляется совершенствуется.

## **2. Физическая подготовка**

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется.

Ниже приводятся примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

1	2	3
XIII станция Вставание из стойки на мост, переворот	15—20 раз	В максимальном темпе
XIV станция Лазание по канату 4	2 раза	
XV станция Перенос партнера на	2x8 - 10 м	В форме соревнований

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

## **3.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **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 отступить 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.

## **ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

### **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 плеча.

*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 партнер.

#### ***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 ковра 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 ковра.

#### ***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.

## ***Комбинации***

- Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.
- Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.
- Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.
- Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

### **Борьба в стойке**

#### ***Броски подворотом***

**Прием:** бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху. **Защита:** приседая, отклонить туловище назад.

**Контрприемы:** бросок прогибом захватом руки снизу и туловища. Прием: бросок подворотом захватом руки сверху.

**Защита:** приседая, отклониться назад.

**Контрприемы:** а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища. **Прием:** бросок подворотом захватом руки на плечо.

**Защиты:** а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего.

**Контрприемы:** а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

**Прием:** бросок подворотом захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону).

**Защита:** приседая, отклониться назад.

**Контрприемы:** а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

**Прием:** бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

**Защита:** приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

**Контрприем:** бросок обратным захватом туловища.

**Прием:** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

**Защиты:** а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

**Контрприемы:** а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

#### ***Броски подворотом (мельница)***

**Прием:** бросок подворотом 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 нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища. **Прием:** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

**Защиты:** а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

**Контрприемы:** бросок захватом запястья.

**Прием:** бросок подворотом 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 через спину захватом руки на плечо.

**Прием:** бросок подворотом 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.

#### **Броски прогибом**

**Прием:** бросок прогибом захватом шеи с ключом. Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего.

**Контрприемы:** а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

**Прием:** бросок прогибом захватом руки.

**Защита:** приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

**Контрприемы:** а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота. **Прием:** бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

**Защита:** соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

**Контрприемы:** а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

**Прием:** бросок прогибом за туловище.

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

**Контрприемы:** а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

**Прием:** бросок прогибом захватом шеи и туловища.

**Защита:** отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

**Контрприемы:** а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. **Прием:** бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Защиты:** а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) опереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. **Контрприемы:** а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

**Прием:** бросок прогибом захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Прием:** бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Защита:** отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

**Контрприемы:** а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. **Прием:** бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

**Защита:** захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

**Контрприемы:** а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

#### **Вертушка**

**Прием:** вертушка захватом разноименной руки снизу.

**Защита:** выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

**Контрприем:** накрыванием захватом руки и туловища

#### **Броски наклоном**

**Прием:** бросок наклоном захватом руки на шее и туловища.

**Защита:** отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

**Контрприем:** бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

#### **Комбинации**

- Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
- Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.
- Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

### ТАКТИКА

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

## **4.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **1. Общие замечания**

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

### **4.2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Процессе физической подготовки основной акцент следует делать на совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

### **4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

### **Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке**

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;
- броски;
- сваливания;
- в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);



- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

### **Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере**

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом;
- перевороты с зацепом;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

### **Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий**

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника. Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:
- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту

### **ТАКТИКА**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА КТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ (КОМПЛЕКС № 1)**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I станция	Общее время 8 мин	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из и.п. лежа на спина, руки вверх – группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз  2 мин; 4 серии по 10-16 раз  2 мин; 4 серии по 5-8 раз  2 мин; 4 серии по 10 – 14 раз	
Варианты упражнений		
1. 1) Передвижения в упоре сзади 2) Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений 3) Длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины 4) перевороты вперед: а) с головы (разгибом) б) с разбега через стойку на руках	2 мин; 4 x 10-12 2 мин; 4 x 10-14  2 мин; 4 x 8-12  4 – 6 раз 4 – 6 раз	В форме соревнований  С постепенным усложнением препятствий  Выполняются только после предварительного освоения со страховкой и помощью
2. 1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны  2) кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения 3) Перевороты боком 4) Рондат	2 мин, 8 x10 м  2 мин; 4 x 10-12  2 мин; 6-8 раз 2 мин; 6-8 раз	В форме соревнований  Со страховкой и помощью после предварительного освоения
3. 1) Толчком с двух ног с места прыжком вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед	2 мин; 6-12 раз	В форме соревнований

2) Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180 гр., кувырок назад, встать	2 мин; 6-12 раз	
3) Из стойки на руках прыжком переворот на ноги (курбет)	2 мин; 6-12 раз	
4) Перевороты вперед через стойку на руках	2 мин; 6-12 раз	
II станция	8 мин	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания 5 – 7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
2. Игры в дебюты	4 мин; 4 – 6 исходных положений по 5 – 7 раз	В форме соревнования между парами
Варианты упражнений		
1. 1) Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений( лицом, боком, спиной, вперед)	2 мин 4 мин	С приземлением по заданию (без поворота или с поворотом на 90, 180, 360 гр., на одну или две ноги и т.п.) С вращением скакалки вперед и назад
2) То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад)	1 мин; 4-6 раз	
3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед	1 мин; 4-6 раз	
4) то же с партнером на плечах		
2. 1) Игры в отталкивания на сохранение равновесия в разных исходных положениях	4 мин	Для усложнения упражнения перед приземлением сделать хлопок руками
2) падение вперед с опорой на кисти:	4 мин	
а) из стойки на коленях		
б) из полуприседа, руки сзади в) из основной стойки г) из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад		
3. 1) подвижная игра «Петушиный бой»	4 мин	
2) подвижная игра «Бой всадников»	4 мин	
III станция	8 мин	
Упражнения в парах		
1. Переноска партнера на плечах	3 мин	Поочередное выполнение каждым из партнеров; В форме соревнований
а) по ковру	4x10 м	
б) по гимнастической скамейке	4x10 м	

<p>в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»</p> <p>2. Выведение партнера из равновесия</p> <p>а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук</p> <p>б) то же в приседе</p> <p>в) то же, стоя на одной ноге</p> <p>3. Передвижения на четвереньках</p>	<p>4x10 м</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин; 6 – 8 x 10 м</p>	<p>между парами участников</p> <p>в форме соревнований;</p> <p>победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях</p> <p>в форме соревнований</p>
<b>IV станция</b>		
<p>Упражнения с мячом</p> <p>1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)</p> <p>2. Вращение мяча вокруг туловища.</p> <p>Перекаладывая мяч из правой руки в левую</p> <p>3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру</p> <p>4. То же, стоя спиной к партнеру</p>	<p>2 мин; 4 x 8-12</p> <p>2 мин; 4 x 8-12</p> <p>2 мин;</p> <p>4 x 8-12</p> <p>3 мин</p> <p>4 x 8-12</p>	<p>С баскетбольными мячами</p> <p>Упражнение выполняется в форме соревнований</p> <p>С набивным мячом весом 1-2 кг</p>
<b>Варианты упражнений</b>		
<p>1. 1) Передвижения и лазания с помощью и без помощи ног на гимнастической стенке</p> <p>2) прыжки вверх ( в стороны, сверху вниз) с рейки на рейку</p> <p>3) Падение на спину, стоя на гимнастической стенке</p> <p>4) Раскачивания и соскоки в вися на канате</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин; 6-8 раз</p> <p>2 мин; 6-8 раз</p>	<p>В форме соревнований</p> <p>В форме соревнований</p> <p>Постепенно увеличивая расстояние от стенки до места приземления</p>
<p>2. 1) Вращение мяча пальцами (от себя и к себе)</p> <p>2) Броски и ловля мяча (двумя и одной руками)</p> <p>3) перебрасывание мяча по кругу в разных исходных положениях (стоя на коленях, лежа на груди, на спине), в разных направлениях ( вперед, назад, в стороны), разными способами( одной и двумя руками, от груди, из-за головы, между ногами и т.п.)</p>	<p>2 мин; 4x10-15</p> <p>2 мин; 4x10-12</p> <p>4 мин; 6x10-12</p>	<p>С набивными мячами весом 1-2 кг</p>

<p>2. 1) Передача и ловля мяча</p> <p>2) Броски и ловля мяча с изменением исходного положения и вращением на 180 и 360 гр. После броска мяча</p> <p>3) Броски мяча в щит (стенку) и ловля после отскока</p> <p>4) Передвижение вперед в упоре сзади, толкая мяч ногами</p>	<p>2 мин; 4x8-10</p> <p>2 мин; 4x6-12</p> <p>2 мин; 4x10-12</p>	<p>С баскетбольным мячом</p> <p>Выполняется в условиях лимита времени с подсчетом количества ошибок</p> <p>В форме соревнований</p>
V заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся
<p>1. Игра «Регби на коленях»</p> <p>2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки</p>	2 x 4 мин	

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ СИЛЫ  
В БЫСТРЫХ (БМВ) И МЕДЛЕННЫХ (ММВ) МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКНАХ** (по В.Н. Селуянову, 2000)

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30 – 60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80 – 90 % от максимума	40 – 80 % от максимума
Число серий	5 – 15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5 – 10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5 – 10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический

### ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ДЛЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция		Для всех занимающихся
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков  Включая имитацию упражнений КТ
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	2 мин 4 x 10 – 20 м	
Упражнения на растягивание	2 мин	
I станция Приседание со штангой (40 – 60 % от максимума)	8 мин 3x15 -20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным ускорением
II станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 гр. руках	8 мин 3 x (6 – 8+ 10)	Количество подтягиваний должно составлять 40 – 60 % от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
III станция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3 x 8 - 10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция Прыжки через скамейки высотой 40 – 50 см	8 мин 3 x 10 -12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояния между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3 x 20 - 25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками

VI станция Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3 x 10 - 12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
Заключительная станция Ускорения на 20 – 30 м из разных исходных положений	8 мин 4 – 6 раз	Для всех занимающихся



## ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

№	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность упражнения( в % от тах и пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	Аэробная	Однократный равномерный	60 – 70 % 22 – 25	30 -60 мин	-	-	20 – 40 мин	2 – 3 р в неделю	Используются все виды циклических упражнений Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5 – 2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течение 30 – 60 с)
		Однократный переменный	20 – 80 % 24 -25	30 – 40 мин	-	-	20 – 40 мин	2 – 3 р в неделю	
		Повторный	70 – 80 % 24 - 25	2 – 4 мин	2 – 4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/ мин)	5 - 30	20 – 40 мин	2 – 3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы

		Интервальный	70 – 80 %	1 – 2 мин	В серии 30 – 90 с (между сериями 5 – 6 мин	5 – 6 (число серий 3 – 6)	20 – 40 мин	1 – 2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80 % 26 - 27	10 – 30 мин	-	-	10 – 20 мин	1 -2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
		Однократный переменный	50 – 90 % 26 - 27	10-45 мин	-	-	10 – 30 мин	1 – 2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80 – 90 % 26 - 28	2 -4 мин	2 – 4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/ мин	5 - 10	20 – 30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85 – 90 % 28-30	30 – 60 с	В серии 30 – 90 с (пульс в конце отдыха 130 -140 уд/мин между сериями 5 – 6 мин	5-6 (число серий 2 – 4)	20 мин	1 в неделю	
3		Однократный равномерный	95 -100% 31-32	0,5 -2 мин	-	-	0,5 -2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения

	Анаэробная гликолитическая	повторный	90-95% 31-32	0,5 -2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	(схватки) в полную силу
Интервальный -равномерный		90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с, между сериями 2-3 мин	3-4(число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю		
Интервально-прогрессирующий		90-95% Выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с, между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю		
4	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	100 % (макс)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

**КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПОРОВ**

Упор левой в...	Упор правой в...					
	левое предплечье	левое плечо	слева в ключицу	шею	грудь	живот
правое предплечье	1	2	3	4	5	6
правое плечо	7	8	9	10	11	12
справа в ключицу	13	14	15	16	17	18
шею	19	20	21	22	23	24
грудь	25	26	27	28	29	30
живот	31	32	33	34	35	36

**КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ РЕШЕНИЯ АТАКУЮЩИХ ЗАХВАТОВ ПРИЕМАМИ**

№	Способ выполнения захвата	Группы приемов									
		Броски					Сваливания			Перевороты	
		наклоном	подворотом	поворотом	вращением	прогибом	сбиванием	скручиванием	рывком	нырком	выседом
1	Левой сверху за голову, правой за кисть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Правой сверху за голову, левой за кисть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	Левую двумя изнутри	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Правую двумя изнутри	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
5	Левой из-за плеча, правой за кисть	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
6	Правой из-под плеча, левой за кисть	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7	Левой из-под плеча, руки соединены в «петлю»	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
8	Правой из-под плеча, руки соединены в «петлю»	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
9	Левой из-под плеча, руки	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

	соединены в «крест»										
10	Правой из-под плеча, руки соединены в «крест»	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
11	Левую с головой сверху, руки соединены	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
12	Правую с головой сверху, руки соединены	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
13	Правую с туловищем, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
14	Левую с туловищем, руки соединены	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
15	Туловище двумя спереди	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
16	Туловище двумя сзади	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160

- Примечание:
1. Избранный захват предполагает возможность перехода в другой захват с проведением приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема следует понимать как исходное положение
  2. Слова «левой» («правой») означают, какой рукой осуществляется захват; «левую» («правую») – какую руку захватывают

Таблица 11

**КОМПЛЕКС ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩИХ АТАКУЮЩИХ ЗВХВАТОВ В СТОЙКЕ**

№	Захваты, выполняемые борцом А	Захваты, выполняемые борцом Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Левой сверху за голову, правой за кисть												
2	Левую двумя изнутри	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3	Левой из-за плеча, правой за кисть	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
4	Левой из-под плеча, руки соединены в «петлю»	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
5	Левой из-под плеча, руки соединены в «крест»	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
6	Левую двумя снаружи	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
7	Правую двумя снаружи	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
8	Левую с головой сверху, руки соединены	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
9	Правую с головой сверху, руки соединены	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
10	Левую сверху правой, руки соединены	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
11	Правую сверху левой, руки соединены	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
12	Обе руки соединены на туловище	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

Примечание: 1. Задания для борца «Б» с 1 по 5 – захваты одноименные, но разносторонние. Например, для «А» - левую двумя изнутри, для «Б» - правую двумя изнутри и т.п.

2. Умение навязывать только захват, без его решения – считать как выталкивание, блокирование и оценивать как пассивность, если атакуемый не отступает

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. – 584 с.
2. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
3. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.
4. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
5. Якуш Е. М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е. М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2014. – 86 с.
6. Теория и методика физического воспитания : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1–03 02 01 «Физ. культура» / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск: БГПУ, 2014. – 415 с.
7. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/Под ред. Р.А. Пилояна – Малаховка, 1993.-82 с



8. Классическая борьба/Под ред. А.З.Катулина – М.: ФИС, 1962. - 200 с.