Сидоренко В.А.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

(ГРЕКО-РИМСКАЯ)

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Воркута

2015

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc427439667)

[Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ 5](#_Toc427439668)

[Тема 2. Спортивная Борьба в РФ 18](#_Toc427439669)

[Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение](#_Toc427439670) [и функции организма спортсмена 32](#_Toc427439671)

[Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца 38](#_Toc427439673)

[Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма](#_Toc427439674) [на занятиях борьбой 42](#_Toc427439675)

[Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж 53](#_Toc427439676)

[Тема 7. Основы техники и тактики борьбы 65](#_Toc427439681)

[Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца 68](#_Toc427439682)

[Тема 10. Физическая подготовка борца 78](#_Toc427439683)

[Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. 90](#_Toc427439690)

[Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой 102](#_Toc427439697)

[Тесты для проверки знаний 110](#_Toc427439698)

[Ответы 114](#_Toc427439699)

[Список использованной литературы 115](#_Toc427439700)

# *Введение*

*«Большинство считает, что за счет физической подготовки можно выиграть Олимпийские игры. Это не так, я в это не верю. Нужно, чтобы учитель и учитель 5-6 лет говорили на одном языке. Опыт свидетельствует, что теория без практики мертва, а практика без теории – слепа. Олимпийские игры выигрывает выдающийся человек, у которого сочетается здравое мышление, высокий интеллект и хорошая физическая подготовка. А для этого нужно тренировать мыслительные аспекты выполнения действий».*

Из интервью И.Д. Свищева, МС СССР, тренера высшей категории, судьи всесоюзной категории, доктора педагогических наук, профессора, 1999

Сегодня успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовленности сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью. На теоретических занятиях борцы приобретают знания по истории развития борьбы, спортивной классификации, анализу техники борьбы, методике обучения и тренировки, тактике борьбы, правилам соревнований и т. д.

Теоретическая подготовка разработана для группы начальной подготовки первого года обучения. Она представлена в виде одиннадцати основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения теоретическими знаниями в спортивной борьбе.

Помимо изучения теории спортивной борьбы, занимающиеся знакомятся с основными вопросами физиологии, психологии, педагогики, гигиены и других смежных наук, имеющих отношение к спортивному совершенствованию борцов. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

В процессе теоретических занятий целесообразно использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение, наглядность в виде плакатов, интерактивной доски и учебных видеофильмов. Занятия могут проводиться в виде лекций, бесед, рассказа, семинара, задания по самостоятельному изучению литературы, зачетов и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, диаграммами, таблицами и другими наглядными пособиями. Теоретические занятия следует проводить эмоционально, чтобы они воздействовали не только на ум занимающихся, но и на их чувства. Свою речь преподаватель должен строить правильно, а объяснения вести в доступной для понимания занимающихся форме.

Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание учебного пособия полностью соответствует требованиям раздела программ по спортивной борьбе (греко-римская) для спортивных школ по примерным программам спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.

При проведении этих занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом будущих успехов в избранном виде спорта. Эти занятия должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Приведенные в конце пособия тесты могут использоваться тренером-преподавателем или самостоятельно спортсменами для оценки усвоения знаний.

# *Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ (1 час)*

**Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.**

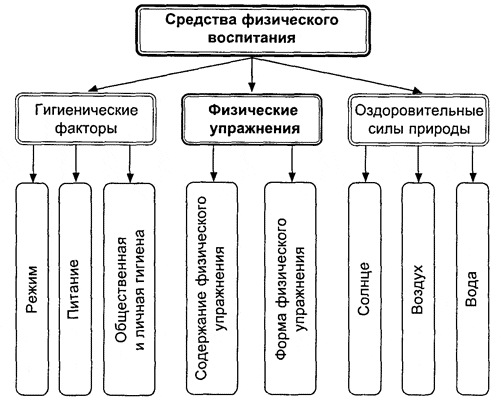
Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств физического воспитания:

**1) физические упражнения;**

2) оздо­ровительные силы природы;

3) гигиенические факторы.

Основ­ным специфическим средством физического воспитания являют­ся **физические упражнения**, вспомогательными средствами – [оздоровительные силы природы и гигиенические факторы](http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/83-teoriya/273-ozdosrovitelnye-sily-prirody-i-gigienicheskie-faktory-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html). Комплек­сное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы.



**Физические упражнения**— это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организо­ваны по его закономерностям.

Слово ***физическое***отражает характер совершаемой работы (в от­личие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово ***упражнение***обозначает направленную повторность дей­ствия с целью воздействия на физические и психические свой­ства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с дру­гой — как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это сово­купность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, сте­пень проявления физических качеств и т.п.).

***Содержание физических упражнений***обусловливает их ***оздоро­вительное значение, образовательную роль, влияние на личность***.

Оздоровительное значение физических упражнений

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональ­ные перестройки организма, что отражается на улучшении пока­зателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эф­фект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых за­болеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существен­но изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случа­ях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях умень­шают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физи­ческую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании вынос­ливости не только воспитывается способность длительно выпол­нять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совер­шенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль физических упражнений

Через физические упражнения познают­ся законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двига­тельными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосаблива­ется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает но­вые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углуб­ляются ранее приобретенные.

Влияние физических упражнений на личность

Физические упражнения требуют зачас­тую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек выра­батывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение лич­ности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчи­нить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируют­ся при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессиональ­но весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание использу­емого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образователь­но-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упраж­нения определяются его формой. Форма физического упражне­ния — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обус­ловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упраж­нения. Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) пара­метров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимо­связаны между собой. Они образуют органическое единство, при­чем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержа­тельной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержа­ние. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыть­ся содержанию упражнения.

Техника физических упражнений

Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помо­щью которых двигательная задача решается целесообразно с от­носительно большей эффективностью.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовитель­ную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

***Подготовительная фаза***предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (на­пример, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, за­мах при метании диска и т.п.).

***Основная фаза***состоит из движений (или движения), с помо­щью которых решается главная задача действия (например, стар­товый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и фи­нального усилия в метании диска и т.п.).

***Заключительная фаза***завершает действие (например, пробеж­ка по инерции после финиша, движения для сохранения равно­весия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в мета­ниях и т.п.).

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и ди­намические характеристики движений.

Пространственные характеристики физических упражнений

К ним относятся положе­ние тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, тра­ектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональ­на, зависит и конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использо­вать воздушную подушку и осуществлять планирующий полет.

Направление движения влияет на точность двигательного дей­ствия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществ­ляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направ­ление, которое бы в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих слу­чаях она определяет:

* длительность приложения сил и, следо­вательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях);
* полноту растяжения и сокращения мышц;
* эстетику и красоту выполняемых движений, характер­ных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др. Амплитуда движений зависит от строе­ния суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упраж­нений имеет траектория движения. По форме она может быть кри­волинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесо­образными затратами мышечных усилий. В других случаях пред­почтительной является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т.п.).

Временные характеристики физических упражнений

К ним относятся **длительность дви­жений**и**темп**.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т.п.) опреде­ляет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

***Пространственно-временные характеристики***— это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его час­тей в пространстве. От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

Динамические характеристики физических упражнений

Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и свя­зок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут переме­щать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитацион­ные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней сре­ды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важ­нейшим интегральным признаком техники двигательного дей­ствия.

Критерии оценки эффективности техники

Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательно­го действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

1)  результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

2)  параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с па­раметрами эталонной техники;

3)  разница между реальным результатом и возможным.

Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений

Эф­фект от выполнения любого физического упражнения может на­блюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характери­зуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в про­цессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, супер­компенсаторную и редукционную фазы.

В фазе относительной нормализации следовой эффект упраж­нения характеризуется развертыванием восстановительных про­цессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспо­собности до исходного уровня.

В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компен­сации их «с избытком», превышении уровня оперативной рабо­тоспособности над исходным уровнем.

В редукционной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие заня­тия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпен­саторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражне­ний — кумулятивно-хронический эффект. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различ­ных упражнений).

В физическом воспитании главный смысл обеспечения дол­говременного кумулятивного эффекта упражнений заключает­ся в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улуч­шении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки. След­ствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность и т.д.

Классификация физических упражнений

Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на груп­пы и подгруппы согласно определенным признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. ***Классификация физических упражнений по признаку истори­чески сложившихся систем физического воспитания.***Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических уп­ражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типич­ных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им мето­дикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

* во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспита­ние человека;
* во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и инте­ресы многих людей в сфере физического воспитания;
* в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни — от элементарных дет­ских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечеб­ной физической культуры в пожилом возрасте.

2.***Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.***По этому признаку все физические упражнения группи­руются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются раз­личные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, ат­летическая гимнастика, разминка и т.п.).

3. ***Классификация физических упражнений по признаку их пре­имущественной направленности на воспитание отдельных физичес­ких качеств.***Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

1) скоростно-силовые виды упражнений, харак­теризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

2) упражне­ния циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);

3) упражнения, требующие высокой координации движений (на­пример, акробатические и гимнастические упражнения, прыж­ки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и дви­гательных навыков в условиях переменных режимов двигатель­ной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтова­ние).

4. ***Классификация физических упражнений по признаку биомехани­ческой структуры движения.***По этому признаку выделяют цикли­ческие, ациклические и смешанные упражнения.

5. ***Классификация физических упражнений по признаку физиологи­ческих зон мощности.***По этому признаку различают упражнения макси­мальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. ***Классификация физических упражнений по признаку спортив­ной специализации.***Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподго­товительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каж­дое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

**Формы и организация занятий по физической культуре и спорту**

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой.

Формы занятий - способы организации учебно-воспитательного процесса, которые характеризуются определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности (соревнования, утренняя гимнастика, физкультпауза и т.п.) и др. Выбор конкретной неурочной формы занятий определяется интересами и склонностями занимающихся.

Урочные (учебные) формы являются основными в системе физического воспитания. Они имеются в учебных планах ВУЗов (учебная дисциплина «Физическая культура») на всех факультетах.

Урок – это исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась длительное время. В урок по физической культуре (как основной формы занятий физическими упражнениями) заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: всестороннего, гармоничного развития студентов, их направленной и эффективной подготовки к жизни. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке. В нем созданы наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.

Признаками урока являются:

ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока;

стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха;

постоянный состав занимающихся, желательно однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья;

соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;

широкие возможности применения различных методов обучения и тренировки, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учетом уровня физического состояния занимающихся.

Классификация учебных (урочных) занятий

1. По признаку основной направленности:

индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) - проводятся со студентами пропустившими занятиями;

самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя - осуществляются по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во внеучебное время;

теоретические, практические, контрольные.

Теоретические - излагаются студентам в форме лекций.

Практические - состоят из двух подразделов: методико-практического и учебно- тренировочного. Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении — на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольные - обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы.

2. По признаку решаемых образовательных задач:

вводные уроки - проводятся в начале учебного года, семестра, при изучении нового раздела учебной программы и ознакомлении студентов с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и нормативами;

уроки освоения нового материала - необходимы для ознакомления студентов с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение;

уроки совершенствования - предназначены для углубленного изучения и закрепления учебного материала;

контрольные уроки - применяются для определения уровня физической подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков;

смешанные (комплексные) уроки – на них реализуется совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Именно такие уроки наиболее широко используются в практике физического воспитания.

3. По признаку вида спорта:

аэробика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры, единоборства, зимние виды спорта и т.д. Каждый из которых имеет свое структурное построение и специфическое содержание.

**Построение и структура занятия по физической культуре**

Структура урока – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Само построение урока определяется физиологической закономерностью, связанной с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической работы. В связи с этим, выделяют три функционально связанные составные части: ***подготовительную, основную, заключительную.*** Наличие этих трех частей и расположение их в определенной последовательности является главным в схематичном построении любых уроков физического воспитания.

В начале нагрузки происходит постепенное повышение функциональной работоспособности всех органов и систем организма. Это называется фазой врабатывания, которая соответствует подготовительной части урока. Также, в этой части занятия, осуществляется начальная организация занимающихся.

Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. В ней реализуются задачи обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающихся постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

**Задачи учебного занятия (урока)**

В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

**Образовательные задачи** вооружают студентов знаниями по физической культуре (а также умениями и навыками выполнять физические упражнения). Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

**Оздоровительные задачи** предусматривают обеспечение физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

**Воспитательные задачи** обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности студента.

**Методы организации занимающихся на учебном занятии (уроке)**

В практике физического воспитания применяются следующие методы:

1. ***Фронтальный метод*** – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения студентов (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу);

2. ***Групповой метод*** – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росто-весовым показателям на занятиях по баскетболу, борьбе).

3. ***Индивидуальный метод*** - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.

4. ***Круговой метод*** - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

**Требования к организации и проведению занятия (урока)**

Урок физической культуры обладает особенностями, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных занятий и в режиме учебного дня. В связи с этим необходимо соблюдать ряд требований к его организации и проведению:

1. **Четкость постановки целей и задач урока.** Формулировки задач конкретны, лаконичны, учитывают состав, возраст, подготовленность занимающихся. Оптимальное количество задач урока – 2-3.

2.**Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.**

3. **Целесообразный выбор средств и методов обучения с учетом цели и задачи урока.** Необходимо учитывать направленность занятия, достигнутый уровень физической подготовленности, возрастно-половые особенности студентов.

4. **Тесная связь уроков с предыдущими и последующими**.

5. **Сочетание фронтального, группового, индивидуального и кругового методов работы.**

6. **Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.** Разнообразие содержания, методики урока способствуют формированию интереса у студентов, побуждают их к активной деятельности.

7. **Обеспечение травмобезопасности урока.** Концентрировать внимание занимающихся на особенностях техники выполнения упражнений, использовании приемов и способов страховки и самостраховки.

8. **Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности студентов.** Анализ и оценка выполненных заданий на уроке, реакция организма на нагрузку (по субъективным ощущениям занимающихся).

# *Тема 2. Спортивная Борьба в РФ (1 час)*

*Борьба у древних народов и появление спортивной борьбы*

Борьба возникла в период первобытно-общинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства за существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя и т.д. Позднее борьба утратила такую узкую утилитарную направленность. Она постепенно претворялась в комплекс осмысленных технических действий - становилась самобытным средством физического воспитания, играла важную прикладную роль в военном деле.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Эти рисунки позволили сделать вывод, что древнеегипетская борьба состояла из многочисленных захватов и приемов, выполняемых как руками, так и ногами. В то время борьба велась, по-видимому, в двух положениях - стоя и лежа. Конечная цель схватки заключалась в том, чтобы бросить или прижать противника спиной к земле.

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для формирования сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из видных философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами - участниками и победителями олимпийских соревнований (Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.).

Борьба нашла широкое отображение в греческой литературе и в произведениях изобразительного искусства. Так, например, Гомер (IX-X вв. до н.э.) в бессмертной поэме "Иллиада" красочно описывает схватку двух своих героев - Аякса и Одиссея. В греческих школах физического воспитания (палестрах) мальчики и юноши обучались борьбе и готовились к состязаниям под руководством опытных преподавателей.

О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из первых (вскоре после 776г.) олимпийских игр. В классическом греческом пятиборье - пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) борьба заняла виднейшее место и стала финальным номером программы всего состязания.

В 708г. до н.э. борьба как часть пентатлона вошла в программу 18-й олимпиады. В 648г. (33-я олимпиада) она вошла в олимпийский комплекс состязаний уже в третьей разновидности - в виде панкратиона (соединение борьбы с кулачным боем).

Первоначально древнегреческая борьба имела преимущественно силовой характер, схватки длились подолгу. В них допускались действия и ногами. Техника греческой борьбы прогрессировала очень быстро. Одновременно изменялись и правила борьбы - они приобретали определенную конкретность и точность. Борьба с помощью ног была запрещена, захваты тела стали допускаться только до пояса.\_\_\_\_\_\_\_

В греческой борьбе существовало правило, по которому победителем признавался борец, трижды бросивший противника на землю. Кроме того, имелся еще вид схваток, в которых борьба велась лежа, а для победы требовалось, по-видимому, прижать противника к земле спиною или удержать его внизу до определенного времени.

Перед схваткой борцы намазывали тело растительным маслом, а затем посыпали его мелким песком. Точное название этих процедур неизвестно. Борьба проводилась также и без посыпания песком тела, смазанного маслом.

Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бег, прыжки, борьба, кулачный бой).

Борьба была весьма популярным зрелищем, и профессионализм в ней проявился особенно ярко. Борцов-профессионалов подготавливали в специальных школах.  
Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала одним из наиболее популярных цирковых зрелищ. Профессионализм в борьбе достиг для того времени необычайного развития, борцы-победители становились кумирами толпы. Борьба демонстрировалась также и в сочетании с кулачным и даже вооруженным боем (в боях гладиаторов).

Первые бои гладиаторов в Риме были проведены в 284г. до н.э. С появлением христианства борьба пришла в упадок. В 379г. уже н.э. были закрыты все государственные школы гладиаторов, а в 394г. запрещены и олимпийские игры.

В этот период все воспитание молодежи оказалось в руках духовенства, которое подавляло попытки организовать физическое воспитание городской и крестьянской молодежи. Но молодежь по-прежнему увлекалась различными видами упражнений, и среди них самой распространенной была борьба. Она стала любимым народным развлечением. Соревнования проходили на городских площадях и собирали большое количество зрителей.

С конца 18го и начала 19го веков в Европе начала формироваться современная классическая (греко-римская) борьба. Основные положения ее были заложены во Франции, где борьбой увлекались широкие круги сельского и городского населения. Воспользовавшись любовью народа к этому силовому и волевому виду спорта, силачи из народа сделали борьбу своей профессией и стали выступать в бродячих цирках, летних садах и других местах гуляний и увеселений. Сначала силачи вызывали зрителей, желающих померяться силой, затем стали объединяться в пары и разъезжать с балаганами по стране. Успех выступлений сопутствовал тому, что в городах начали появляться отдельные труппы борцов. Впоследствии стали проводиться чемпионаты профессиональных борцов и разыгрываться первенства городов, Франции, а потом и мира. Хорошая организация чемпионатов, широкая реклама создали профессиональной борьбе необычайный успех.

В 1848г. в Париже были открыты первые атлетические арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Вскоре во Францию начали приезжать борцы-иностранцы: немцы, итальянцы, турки, русские и другие, чтобы принять участие в чемпионате. Впоследствии они стали организовывать подобные соревнования в своих странах и приглашать на гастроли французских борцов.

В результате французская борьба получила международное признание. Правилами разрешалось проводить захваты, удержания и приемы только руками без применения действий ногами.

Запрещались захваты туловища ниже пояса и все противосуставные и болевые приемы. Целью схватки было бросить противника на спину так, чтобы он хоть на мгновенье коснулся ковра лопатками (в любительской борьбе) или был удержан в таком положении несколько секунд (в профессиональной борьбе).

Французы, проводившие борьбу в партере, стали применять мост, сделав его не только средством защиты, но и нападения при выполнении бросков прогибом с поворотом через мост. Эти броски назывались "суплес". По мере того как французская борьба становилась в странах Европы массовым видом спорта, ее техника и тактика обогащались за счет совершенствования уже известных приемов и применения новых. Большую роль в этом сыграли финские борцы. С их помощью родились весьма результативные приемы с захватом руки противника на ключ, в партере, а также броски прогибом с поворотом через полумост в стойке (полусуплесы). Значительно позже наряду с французской борьбой на международной арене появился второй вид спортивной борьбы - борьба вольным стилем, в которой предоставлялась полная свобода захватов и действий ногами, т.е. все то, что лежит в основе правил современной вольной борьбы. В 1896г. французскую борьбу включили в программу первых современных олимпийских игр. Чтобы придать борьбе как виду спорта международный характер, Международный олимпийский комитет (организован в 1894г.) дал ей официальное название - "греко-римская борьба".

Греко-римская борьба за исключением двух раз (1900 и 1904гг.) неизменно входила в программу олимпийских игр, с 1921г. систематически разыгрывается первенство мира, а с 1924г. - первенство Европы.

Вольная борьба была включена в программу олимпийских игр в 1904г. (она не вошла в программу лишь на V Олимпиаде в 1912г.). С 1929г. начали проводиться чемпионаты Европы, а с 1950г. по решению Конгресса Международной федерации борьбы - первенство мира. В 1956г. был введен розыгрыш Кубка мира по классической и вольной борьбе, а с 1968г. стали проводиться первенства мира по классической и вольной борьбе для юношей 15-18 лет.

Международным спортивным движением по классической и вольной борьбе руководит Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА), созданная в 1912г. В настоящее время в члены этой организации входят национальные организации борьбы более чем 180 стран.

В 1966г. ФИЛА приняла решение включить борьбу самбо в свою организацию и проводить по этому виду спорта первенство мира. В 1985г. Международная Федерация Самбо (ФИАС) приняла решение выйти из ФИЛА, и работать самостоятельно.

*Определение и классификация видов борьбы*

Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Борьба как вид спорта культивируется различными народами на протяжении многих веков. Каждый народ в разные исторические эпохи проводил соревнования по борьбе. В них он отражал свои национальные обычаи и особенности культуры. В соревнованиях создавались различные приемы для достижения победы. Так, с течением времени родились правила состязаний и техника борьбы.

У различных народов бытовала своя спортивная борьба, которая отличалась от борьбы других народов своими правилами и техникой. Это привело к образованию большого количества различных видов борьбы.

Вначале техника борьбы и правила соревнований развивались одновременно, в тесной связи, изменяя и дополняя друг друга. В дальнейшем правила стали оказывать влияние на развитие и объем техники. Были определены границы применения тех или иных технических и тактических действий, с помощью которых достигалась победа.

В настоящее время любой вид борьбы и применяемые в них приемы регламентируются правилами, по которым проводятся соревнования.

Правила соревнований в многочисленных видах борьбы зависят от характера борьбы и отличаются друг от друга различными признаками, основными из которых являются следующие:

* Сущность победы (оценка технических действий).
* Разрешенные правилами способы достижения победы и положения, в которых ведется борьба.
* Костюм борца.
* Продолжительность схватки.

Наиболее важными признаками, по которым различаются виды борьбы, являются сущность победы и разрешенные способы ее достижения. Существенное значение имеет также костюм борца. Продолжительность схватки непосредственного влияния на технику борьбы не оказывает, но сказывается на ее темпе и интенсивности.

В соответствии с этими признаками и сложились различные виды борьбы. Одни из них уже исчезли и известны лишь по памятникам искусства и литературным источникам, другие получили распространение и широко используются в современной спортивной практике.

Наибольшее развитие и международное признание приобрели такие виды борьбы, как классическая (греко-римская), вольная борьба, дзю-до и самбо.

Народные виды борьбы в капиталистических странах пришли в упадок: их развитие, как правило, государством не поддерживается. В этих странах кроме видов борьбы, имеющих международное признание, распространение получили виды борьбы, характерные для буржуазного профессионального спорта. Соревнования по этим видам проводятся как зрелище с целью наживы и не имеют ничего общего со спортивной борьбой.

В СССР народные виды борьбы непрерывно развиваются, совершенствуются и распространяются среди широких трудящихся масс.

Помимо первенств по видам борьбы, получившим международное признание во многих республиках, краях и областях, проводятся соревнования по национальным видам борьбы.

Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы — разрешенные правилами приемы борьбы с противником. Большинство видов борьбы в соответствии с этими признаками может быть разделено на следующие шесть групп:

* Борьба в стойке без действий ногами и захватов ниже пояса.
* Борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса.
* Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса.
* Борьба в стойке и партере без действий ногами и захватов ниже пояса.
* Борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса.
* Борьба в стойке и партере с действием ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничена одним движением сопротивления и представляет собой упражнения силового характера (сгибание предплечья, борьба ногой лежа — «цыганская» и др.).

Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, который ее культивировал. Например, по-грузински слово «борьба» произносится «чидаоба», по-таджикски — «гушти», по-турецки — «гюреш», по-казахски — «курес» и т. д.

Приводим в соответствии с классификацией характеристику достаточно известных видов борьбы. Те из видов борьбы, которые здесь не представлены, могут быть включены в одну из родственных им групп классификационной таблицы.

*Виды борьбы*

***Борьба в стойке без действия ногами и захватов ниже пояса.***

Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

*Русская борьба (в схватку с захватом накрест).* Русская народная борьба. Она проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая — под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось, Задача— силой

«сломить» противника, свалить или, подняв, повалить па спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки — от 15 до 5 мин.

*Молдаванская борьба (трыньтэ-дряптэ)*. Национальная борьба молдаван. Костюм — обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы — бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

[*Татарская*](#_bookmark4) *борьба (куряш)*. Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце; захватив его за оба конца, а середину наложив на поясницу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 мин.

*Узбекская борьба (кураш)*. Национальная борьба узбеков. Костюм — национальный халат, длинный, стеганый, с мягким поясом; пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у. друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя. Левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожимая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

*Древнегреческая борьба.* Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы — повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

***Борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса.***

Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре.

[*Русская*](#_bookmark5) *борьба (не в схватку)*. Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет родимая с носка». Время схватки не ограничивалось.

[*Казахская*](#_bookmark6) *борьба (курес)*. Национальная борьба казахов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 мин.

*Киргизская борьба (курес)*. Национальная борьба киргизов. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

[*Таджикская*](#_bookmark2) *борьба (гушти)*. Национальная борьба таджиков. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не

разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

*Туркменская борьба (гореш)*. Национальная борьба туркмен. Костюм — национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

[*Грузинская*](#_bookmark7) *борьба (чидаоба)*. Национальная борьба грузин. Костюм — трусы и специальная короткая куртка из парусины с таким же поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 мин.

*Армянская борьба (кох)*. Национальная борьба армян. Костюм— обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат — «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5—10 мин.

*Молдаванская борьба (трыньтэ-купэдикэ)*. Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм — холщовая рубашка и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

*Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу)*. Разновидность якутской народной борьбы. Костюм— трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

***Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса.***

Характерная черта видов борьбы этой группы — все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других — борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты Борьба в партере не проводится. Место борьбы — травяная, песчаная или снежная площадка.

*Таджикская борьба (бухарская гушти)*. Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась главным образом среди таджикского населения Бухары. Костюм — национальный халат с поясом. В борьбе наряду с бросками через ноги применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

*Тувинская борьба (куреш)*. Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов, надевается специальная куртка — «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Бороться можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

*Монгольская борьба (барильда)*. Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, которые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

*Якутская борьба (хапсагай).* Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше его не разрешается. Цель борьбы — заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

*Японская борьба (сумо).* Японская народная борьба. Место борьбы — площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм — плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы — бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой жгута соломы). Имеет много различных ритуальных церемонии перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов- профессионалов.

*Швейцарская старая борьба (швайцершвиген)*. Старая народная борьба швейцарцев. Костюм — обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы — сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

*Швейцарская новая борьба (сюис либр)*. Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм — специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс, брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время схватки по уговору — 5 и 10 мин.

*Туркменская вольная борьба (хивинская).* Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный, национальный, с поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

*Английская свободная борьба (кэтч гольд)*. Старая английская борьба. Костюм — обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

*Узбекская борьба (бухарская)*. Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм — национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы — бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

***Борьба в стойке и в партере без действия ногами и захватов ниже пояса — классическая борьба*** (с 1991 г - греко-римская).

Международная спортивная борьба. Характерная черта этого вида борьбы — борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку Место борьбы — специальный ковер размером 8x8x0,1 м. Костюм — трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к ковру (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 мин. с перерывами 1 мин.

Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространенным и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки, и правилами соревнований.

***Борьба в стойке и в партере с действием ногами и захватами ниже пояса.***

Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

*Древнеегипетская борьба.* Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

*Древнегреческая (панкратион).* Разновидность борьбы древних греков. Костюм — бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

*Азербайджанская борьба (гюлеш).* Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов — прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к ковру. Время схватки 15 мин. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

*Вольная борьба.* Международная спортивная борьба. Ковер для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

*Иранская борьба (персидская кошти)*. Борьба народов Ирана. Место борьбы — травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм — обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы — положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

*Пакистанская борьба (кушти)*. Борьба ведется в матерчатых плавках и босиком на земляной площадке. Цель борьбы — свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стоике и партере. Время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

*Турецкая борьба (гюреш).* Национальная борьба турок. Костюм— обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы — прижать противника спиной к ковру. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

*Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг)*. Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм — обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы — прижать противника спиной к ковру. Время схватки не ограничено.

***Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами.***

В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

*Японская борьба (дзю-до)*. Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзю-до означает «путь к ловкости, гибкости, эластичности». Место борьбы — специальный ковер, сложенный из рисовых циновок «татами». Размер — 10х10х0,1 м.

Костюм — специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей. Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием — по 5 или 10 мин.

*Борьба самбо (самозащита без оружия)*. Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзю-до, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы — ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов — трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзю-до, кроме удушающих, и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног. Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется. В настоящее время 1 очко борцы получают: за бросок на бок, когда атакующий стоит; за бросок на спину, когда атакующий упал; за удержание в течение 20 сек. В остальных случаях за различные технические действия и активность присуждается по пол-очка. Срок схватки — 10 мин.

*Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн)*. Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом в колледжах и университетах. Костюм — обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы — прижать противника спиной к ковру на 2 сек. Время, установленное для борьбы, 10 мин.

*Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг)*. Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других капиталистических стран. Место борьбы — ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов — обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к ковру. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

*Голландская борьба (самозащита)*. Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм — обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

# *Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение*

# *и функции организма спортсмена (1 час)*

# Сведения о строении человека

Кости (os, ossa) соединены друг с другом или при помощи сплошной связующей их ткани, образуя малоподвижные (или совсем неподвижные) соединения — синартрозы, или при помощи сочленений—диартрозов (суставов), допускающих подвижность костей. При известном сочетании кости образуют вместилище для органов; таковы, например, череп, позвоночник, грудная клетка. Мышечная система составляется из отдельных органов—мышц. Каждая мышца (musculus) состоит из связанных соединительной тканью пучков волокон, которые способны сокращаться, т. е. изменять свою длину. Мышечной массой прикрепляются к костям своими концами, называемыми сухожилиями; при сокращении они изменяют, таким образом, взаимоотношение между частями тела и способствуют передвижению тела в пространстве. Вместе с костями мышечной массой принимают участие в образовании стенок некоторых полостей тела, содержащих внутренние органы.

Своеобразно устроенные мышечная масса залегает в стенках трубчатых внутренних органов и сосудов; при периодических сокращениях они уменьшают просвет трубок, что ведет к продвижению по трубкам их содержимого.

Внутренние органы выполняют разнородные функции в организме, связанные главным образом с обменом веществ. Они состоят из ряда систем органов. Так, пищеварительная система служит для восприятия пищи, физической и химической переработки ее и удаления неусвоенных остатков.

Системный функционал дыхательных путей необходим для газообмена; при помощи ее организм получает извне кислород, необходимый для жизнедеятельности тканей и органов, и удаляет в окружающую среду углекислоту.

Сосудистая система считается в основном системой транспортной: сосуды (основной элемент этой системы) разносят по всему телу питательные материалы и кислород, а приносят к выделительным органам вредные продукты деятельности организма. Она делится на кровеносную и лимфатическую системы. Мочевая система служит для удаления (в виде мочи) продуктов обмена веществ. Половая система служит для воспроизведения вида.

Нервная система считается аппаратом, который регулирует деятельность всех прочих систем; кроме того, она считается центром сознательной, психической деятельности организма.

Эндокринная система состоит из ряда желез внутренней секреции, расположенных в разных частях тела. Не имея протоков, эти железы выделяют в кровь и лимфу особые вещества, гормоны, посредством которых осуществляется химическая регуляция основных процессов организма. Таким образом, паралельно с нервной системой в тесной с ней связи существует аппарат, регулирующий деятельность организма химическим или гуморальным путем, через кровь и лимфу.

Внутренние органы, сосуды, железы получают нервное снабжение от особого отдела нервной системы, называемого вегетативной, висцеральной.

С нервной системой в тесной связи стоит система органов чувств, которые, воспринимая раздражение из внешней среды при помощи специально устроенных аппаратов и передавая его в головной мозг, дают своеобразные ощущения— зрительные, слуховые, вкусовые и обонятельные.

С поверхности человека покрытой кожей, которая защищает организм от вредного воздействия внешней среды, считается органом чувств, воспринимая осязательные, болевые и температурные раздражения, и выполняет ряд важных функций: регулирование тепла в организме, обмен газов и выделение секретов. Такова общая и краткая схема строения тела человека. Здесь следует еще раз подчеркнуть, что связь между отдельными системами органов настолько тесна, что изолировать в организме одну систему от другой как в анатомическом, так и в функциональном смысле невозможно; принятое изучение по отдельным системам условно, но более удобно при усвоении обширного фактического материала.

[**Влияние физических упражнений на организм**](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

**Совершенствуется нервная система.** Занимаясь физической культурой, мы при­обретаем необходимые в повседневной жизни и в труде двигательные навыки. Развивается ловкость, быстрота и сила движений нашего те­ла. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. При занятиях физическими упраж­нениями образуются все новые и новые услов­ные рефлексы, которые закрепляются и склады­ваются в длинные последовательные ряды. Благодаря этому организм приобре­тает способность все лучше и лучше приспо­сабливаться к большим и более сложным физи­ческим нагрузкам, благодаря этому мы можем все легче и экономнее осуществлять движения — наш организм, как принято говорить, трени­руется.

В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной си­стемы. Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в дру­гих отделах нервной системы, т. е. процесс воз­буждения легче переходит в процесс торможе­ния и наоборот. Организм поэтому быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающих­ся мышц, в результате чего движения тела ста­новятся   более   быстрыми   и  ловкими.

У тренированных людей нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного ап­парата.

**Увеличивается объем и сила мускулов.** При физических упражнениях повышается сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, в результате чего воз­растает напряжение мышц при их сокращениях. В связи с этим изменяется строение мышечных волокон — они становятся толще, объем мышц увеличивается. Систематически занимаясь так называемыми силовыми упражнениями, напри­мер с гирями, можно за 6—8 месяцев резко увеличить объем и силу мышц.

Это происходит потому, что питание рабо­тающих мышц значительно улучшается. В мыш­цах, находящихся в покое, большая часть кро­веносных капилляров, окружающих мышечные волокна, закрыта для тока крови а кровь по ним не течет. Во время работы при сокращении мышцы раскрываются все капилляры, поэтому приток крови в мышцу увеличивается больше чем в 30 раз. В процессе тренировки в мышцах образуются  новые  кровеносные  капилляры.

Под влиянием тренировки изменяется и химический состав мышцы. В ней увеличивает­ся количество так называемых энергетических веществ, т. е. веществ, при распаде которых ос­вобождается много энергии. К таким веществам относятся гликоген и фосфаген. В тренирован­ных мышцах распадающиеся при сокращениях мышечных волокон гликоген и фосфорные со­единения быстрее восстанавливаются, а окисли­тельные процессы (процессы соединения с кис­лородом) протекают интенсивнее, мышечная ткань лучше поглощает и лучше использует кислород.

**Сохраняется правильная осанка.** Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся ко­сти, связки, сухожилия. Систематические заня­тия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его про­порциональному развитию в детском и юноше­ском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и строй­ность.

Наоборот, малоподвижный, сидячий образ жизни преждевременно старит человека. Он становится обрюзгшим, живот отвисает, резко ухудшается осанка. Обычно человек, не за­нимающийся физическим трудом и спортом, сутулится, его голова наклонена вперед, спина горбится, поясница чрезмерно прогнута, грудь впалая, а живот из-за слабости мышц брюшного пресса выпячен вперед, даже если нет ожирения (а оно очень часто развивается у тех, кто мало двигается и  не  занимается  физической культурой.

Физическими упражнениями, укрепляющи­ми мускулатуру (особенно мышцы туловища), можно исправить осанку. С этой целью полезно делать гимнастику и плавать — лучше всего сти­лем брасс; правильной осанке способствует горизонтальное положение тела и равномер­ное упражнение многочисленных мышечных групп.

Специально подобранными физическими уп­ражнениями можно устранить боковые искрив­ления позвоночника в начальной стадии разви­тия, укрепить ослабленную бездействием или длительной болезнью мускулатуру живота, укрепить и восстановить своды стопы при пло­скостопии. Энергичными физическими упражне­ниями и диетой можно добиться успеха в борьбе с уродующим человека ожирением. Применять физические упражнения, исправ­ляющие дефекты телосложения, нужно по ука­заниям и под наблюдением врача-специалиста.

**Улучшается работа сердца.** Тренированный человек становится более выносливым, он может производить более ин­тенсивные движения и совершать тяжелую мышечную работу в течение длительного време­ни. Это в значительной степени зависит от того, что его органы кровообращения, дыхания и вы­деления лучше работают. Значительно увели­чивается их способность резко усиливать свою работу и приспосабливать ее к тем условиям, которые создаются в организме при повышенной физической нагрузке.

Усиленно работающие мышцы нуждаются в большем количестве кислорода и питательных веществ, а также в более быстром удалении про­дуктов обмена веществ. И то, и другое дости­гается благодаря тому, что в мышцы притекает больше крови и скорость тока крови в крове­носных сосудах увеличивается. Кроме того, кровь в легких больше насыщается кислородом. Все это возможно только потому, что значитель­но усиливается работа  сердца  и легких.

Когда мы находимся в покое, сердце выбра­сывает в аорту около 5 л крови в течение ми­нуты. При интенсивном физическом напряже­нии, например во время бега, при преодолении полосы препятствий и т. п., пульс учащается с 60—70 до 120—200 ударов в минуту, количе­ство выбрасываемой сердцем за 1 минуту крови увеличивается до 10—20 и даже до 40 л. Дав­ление крови в артериях возрастает со 120 до 200 мм ртутного столба.  
У тренированных людей сердце легче при­спосабливается к новым условиям работы, а после окончания физических упражнений бы­стрее возвращается к нормальной деятельности. Число сокращений тренированного сердца меньше, а следовательно пульс реже, но зато при каждом сокращении сердце выбрасывает в артерии больше крови.

При более редких сокращениях сердца созда­ются более благоприятные условия для отдыха сердечной мышцы. Работа сердца и кровенос­ных сосудов в результате тренировки становит­ся экономичнее и лучше регулируется нервной системой.

**Становится глубже дыхание.** В покое человек производит около 16 дыха­тельных движений в минуту. При каждом вдохе  в легкие поступает около 500 см3 воздуха.

При физической нагрузке в связи с увели­чением потребления кислорода мышцами ды­хание становится более частым и более глубо­ким. Объем легочной вентиляции, т, е. коли­чество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту, резко увеличивается — с 8 л в покое до 100—140 л при быстром беге, пла­вании, ходьбе на лыжах. А чем больше воз­духа проходит через легкие, тем больше кис­лорода получает организм.

В состоянии покоя человек поглощает около 0,2 л кислорода в минуту. При мышечной ра­боте количество поглощаемого кислорода уве­личивается, но в определенных пределах. Наи­большая величина поглощения кислорода, так называемый кислородный потолок, у нетре­нированных не так велика, она равняется 2—3,5 л, а у хорошо тренированных людей организм может получать через легкие 5—5,5 л кислорода в минуту. Поэтому у тренирован­ных людей при физической работе не так быстро образуется «кислородный долг» (так называется разница между потребностью в кислороде и фактическим его потреблением) и они лучше мобилизуют приспособительные возможности дыхания и кровообращения. Это наглядно видно, например, при измерении спирометром жизненной   емкости   легких.

**Улучшается состав крови и увеличиваются защитные силы организма.**

У тренированных людей количество эри­троцитов (красные кровяные тельца) увеличи­вается с 4,5—5 млн. в 1 мм3 крови до 6 млн. Эритроциты — переносчики кислорода, поэто­му при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам.

У  тренированных  людей  увеличивается  и количество лимфоцитов — белых кровяных те­лец.  Лимфоциты вырабатывают вещества, ко­торые нейтрализуют   различные   яды, поступающие в организм или образующиеся в орга­низме.

Увеличение  количества  лимфоцитов — одно из доказательств того,  что в результате физических упражнений увеличиваются за­щитные   силы организма, повышается устой­чивость организма против инфекции. Лю­ди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже заболе­вают, а если заболевают, то в большинстве слу­чаев  легче переносят инфекционные болезни. У тренированных людей становится более устойчивым содержание сахара в крови. Изве­стно,   что  при   длительной и  тяжелой  работе мышц количество сахара в крови уменьшается. У  тренированных людей это уменьшение не бывает таким резким, как у нетренированных. У людей, которые не привыкли к физиче­скому труду, при усиленной мышечной работе иногда нарушается выделение мочи. У тре­нированных работа почек лучше приспосаб­ливается  к  изменившимся условиям,  и  обра­зующиеся при усиленной физической нагрузке в большем количестве продукты обмена веществ своевременно  удаляются  из организма.

Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя   их  работу.  
Чтобы быть здоровым, крепким, выносли­вым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта. О некоторых из них, наиболее рас­пространенных и наиболее доступных каждому, мы здесь коротко расскажем.

# *Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)*

**Гигиена**(от греч. hygieinos — здоровый) — одна из старейших областей медицинских знаний, наука, цель которой — охрана здоровья и профилактика заболеваний человека. Это наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

С этой целью необходимо изучать влияние различных факторов внешней среды, в том числе физических нагрузок, на функциональное состояние организма человека, состояние его здоровья и работоспособность. Английский ученый Э. А. Парксе считал, что «основная задача этой науки заключается в том, чтобы сделать развитие человека наиболее совершенным, упадок жизни — наименее быстрым и смерть — наиболее отдаленной».

Под внешней средой понимается сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и других факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни.

Неблагоприятные изменения [условий внешней среды](http://all-gigiena.ru/lit/368-neblagopriyatnye-usloviya-vneshnej-sredy), превышающие по своему уровню и качеству приспособительные возможности организма человека, могут нарушить сформировавшиеся в процессе онто - и филогенеза взаимоотношения организма человека с внешней средой и привести к формированию различных функциональных отклонений или развитию патологических процессов в организме.

Резкие колебания метеорологических условий, значительное загрязнение воздуха, неблагоприятные бытовые и производственные условия, недоброкачественная вода, длительное физическое и психическое перенапряжение, недостаточный или избыточный уровень двигательной активности, нерациональное питание — основные факторы, которые могут привести к кратковременному обратимому или стойкому нарушению состояния здоровья человека.

Один из ведущих методологических принципов гигиены — принцип единства организма и среды: организм и среда рассматриваются как неразрывное целое, основные элементы единой системы «организм — среда».

Именно на основе изучения особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека разрабатываются гигиенические рекомендации, нормы и правила создания благоприятных условий труда, быта, отдыха и занятий физической культурой.

Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. [Предметом гигиены](http://all-gigiena.ru/lit/316-ponyatie-gigieny-predmet-gigieny) как науки является изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды. В связи с этим гигиенические мероприятия носят вероятностный, преимущественно популяционный характер и удовлетворяют запросы больших групп населения, а не отдельного человека.

Они направлены на повышение устойчивости организма человека к возможным неблагоприятным влияниям окружающей среды, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения работоспособности и продления активного долголетия. Для этого применяются следующие гигиенические методы:

* оптимизация условий и режимов труда и отдыха;
* рациональное питание;
* оптимизация двигательной активности;
* [закаливание](http://all-gigiena.ru/lit/gigiena-gabovich-shaxbazyan/zakalivanie).

При решении частных гигиенических задач используются самые разные методы.  
  
***Гигиена, питание и режим дня спортсмена***

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для борца. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10–13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию борца предъявляются большие требования. Рацион борца должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок борец должен получать в сутки с пищей 65–70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4–2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0–2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0–10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для борца: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

* 1. **Соблюдение чистоты**. Чистота кожи поддерживается регулярным обмыванием тела. Занимающиеся должны приходить на занятия с чистыми руками и ногами. После занятий надо обязательно принять душ и вымыться с мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Не следует смазывать волосы бриолином или другими мазями. Необходимо регулярно подстригать ногти. Длинные ногти часто служат причиной повреждения кожи (ссадин, царапин).

При интенсивной тренировке борцовское трико и бандаж (плавки) следует стирать не реже одного раза в неделю.

Трико надо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после шести-восьми тренировок). Специально предназначенные для занятий носки рекомендуется менять раз в неделю. Желательно, чтобы они были шерстяные, хорошо облегали ногу и не создавали складок, ведущих к потертостям.

Борцовские ботинки должны быть всегда чистыми. Мыть водой их не рекомендуется, по мере надобности их очищают раствором нашатырного спирта, а после этого покрывают специальным лаком или аппретурой. Применять гуталин запрещается.

Малейшую неисправность одежды и обуви надо сразу же устранить. Новую форму подгоняют точно по росту в соответствии с требованиями правил. Она не должна стеснять движений или быть излишне свободной. Спортивную форму следует надевать только для занятии в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в той форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно. Во время тренировки одежда должна быть застегнута так, как требуют этого правила соревнований. Трико застегнуто на плечах, а не заправлено лямками в бандаж или плавки. Обувь зашнурована доверху без пропуска дырочек, а концы шнурка — заправлены внутрь ботинка.

На обуви и одежде не должно быть застежек, пряжек, металлических предметов (пистонов в ботинках, наконечников на шнурках, крючков и т. п.), которые могут быть причиной повреждений при занятиях. Проведение схваток в тренировочном костюме разрешается только в исключительных случаях — на специальном этапе предсоревновательной подготовки, когда требуется снизить вес.

* 1. **Гигиенические требования к местам занятий.** При оборудовании зала необходимо предусмотреть удобства для уборки помещения (возможность быстрого удаления пыли и грязи). Расположение подсобных помещений должно быть такое, чтобы занимающиеся, переодевшись в спортивную форму, попадали в зал прямо из раздевалки. Туалет следует располагать так, чтобы занимающиеся могли посещать его до переодевания в спортивную форму, а не после.

Ковер должен быть возможно дальше от входа в зал, чтобы из раздевалки на него не заносили с обувью грязь.

В зале надо поддерживать нормальный микроклимат (температуру, влажность, постоянный состав кислорода и углекислоты). Температура воздуха в зале должна быть в пределах 16—18° С. Рекомендуется установить в зале эритемные лампы. Облучение ковра такими лампами, установленными на высоте 3 м от пола, снижает количество болезнетворных микробов в воздухе и на поверхности ковра. Такой же результат дает облучение кварцевыми лампами. Если нет возможности производить дезинфекцию облучением, то применяют дезинфицирующие средства (одеколон, лизол и др.). Оборудование также надо протирать этими же растворами.

Зал борьбы следует убирать после каждого занятия. Пол протирают мокрой тряпкой, ковер очищают с помощью пылесоса. Лучше использовать с этой целью промышленные пылесосы, а не бытовые, которые обладают малой мощностью. Если ковер покрыт пластмассовой покрышкой, то ее также протирают тряпкой с дезинфицирующими жидкостями и регулярно моют с мылом.

Перед входом в зал кладут пропитанный дезинфицирующим раствором коврик, о который занимающиеся вытирают обувь. Такой же коврик должен лежать и там, откуда занимающиеся выходят на ковер. Очень хорош коврик из губчатой резины.

# *Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма*

# *на занятиях борьбой (2 часа)*

**КОДЕКС БОРЦА**

**Борьба – это непрерывный процесс самосовершенствования,  нравственного, духовного и физического развития.**

**Каждый борец является частью большой спортивной семьи, объединяющей людей, сильных телом и духом.**

1. Уважай старших, своих родителей, тренеров, учителей.
2. Изучай историю Родины, Олимпийского движения и спортивной борьбы, бери пример с достойных людей, добившихся признанных успехов и побед, как в спорте, так и в других сферах деятельности.
3. Будь благодарен людям, которые тебя учат и помогают тебе в жизни.
4. Будь вежлив и тактичен со сверстниками, с товарищами по команде, веди себя честно и достойно.
5. Помогай младшим, не обижай тех, кто слабее тебя.
6. Соблюдай режим дня, тренировок, учебных занятий. Начинай день с утренней физической зарядки.
7. Выгляди опрятно.
8. Цени своё время и время окружающих. Твой успех в делах, в спорте будет определяться секундами, не позволяй себе опаздывать даже на секунду.
9. Чётко выполняй все установки тренера – в этом залог твоих побед и достижений.
10. Борцовский ковёр – не место для игр и баловства.
11. На борцовском ковре держись достойно, уважай соперников, спарринг-партнёров.
12. Твои достижения - результат активности, упорства, целеустремлённости, трудолюбия на тренировках. Не позволяй себе лениться, бездельничать.
13. Помни, побеждает тот, кто борется до конца!
14. Смысл борьбы в том, чтобы извлекать правильные уроки из побед и поражений.

***Правила поведения в спортивном зале.***

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, борец должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован всем необходимым для борьбы не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов. Для тренировки борцов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Штанги, гири служат для улучшения силовых и скоростно-силовых качеств, канат, турник, брусья необходимы для повышения специальной силовой и скоростной выносливости. Тренажеры различного воздействия необходимы для развития модельных звеньев и воспроизведения модельных соревновательных воздействий. Для отработки технически правильного выполнения броска используются специальные тренажеры-чучела.

Самостоятельная тренировка борца проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

***Профилактика травматизма на занятиях борьбой***

Предотвращение травм борцов

Перед схваткой (до взвешивания) судья в обязательном порядке проверяет ногти на руках спортсменов: они должны быть коротко подстрижены. Не допускается наличие щетины на лице: у борца должна быть либо аккуратная зрелая борода, либо он должен быть гладко выбрит в день соревнований. Волосы должны быть коротко пострижены или - по требованию рефери - подвязаны назад.

Борцы не должны выходить на ковер вспотевшими. Запрещено смазывать тело любыми жировыми смазками. Кроме того, борцы в момент схватки не должны носить ничего, что может нанести травму самому спортсмену или его сопернику: кольца, серьги, браслеты и т.д.

Правила проведения соревнований по борьбе направлены на существенное снижение количества повреждений. Наиболее важны правила, запрещающие применение опасных и запрещенных приемов. В борьбе запрещен целый ряд удержаний:

* выкручивание пальцев рук или ног;
* любой захват с целью нанести повреждение или вызвать боль;
* захваты, которые могут привести к вывиху;
* скручивание шеи или спины;
* захваты головы без руки.

В случае возникновения подобных ситуаций во время поединка любое преимущество по очкам аннулируется. Кроме того, арбитр может:

* "разорвать" опасный захват, не останавливая поединок;
* остановить поединок, "разорвать" захват и оштрафовать спортсмена, нарушившего правила: пострадавшему могут начислить 1—2 очка, а нарушившему правила — сделать предупреждение;
* если в результате неправильных действий борец получает травму и не может продолжать поединок, то нарушившего правила борца дисквалифицируют;
* спортсмен может быть сразу дисквалифицирован за необоснованные грубые действия.

Судьи должны строго применять эти правила и меры наказания.

Причины травм в борьбе

Борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных во время как соревновательной, так и тренировочной деятельности. Исследование, проводившееся на протяжении 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией (НССА), показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов. Анализ повреждений показал, что чаще всего травмировались коленные суставы, голова, шея, лицо, туловище, спина, плечевые и голеностопные суставы. Общий коэффициент травм составил почти 2 травмы на 1 борца в год.

Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба — контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно. Это обусловливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить "сваливание". Травмы возникают во время "сваливаний", поскольку они являются "взрывными".

Исследование, проведенное на чемпионате НССА 1986 г., показало, что по сравнению с не спортсменами у бывших борцов проблем с шеей в 3 раза больше, с коленными суставами — почти в 4 раза больше, а 42 % по-прежнему имеют различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Два эпидемиологических исследования в 1986 и 1991 годах позволили выявить ряд факторов, объясняющих высокий риск возникновения повреждений у борцов. Так, коэффициент травм значительно выше во время матчей (в 40 раз), чем во время тренировочных занятий. Тем не менее большинство повреждений происходит во время тренировок, что отражает большое количество времени, которое расходуют борцы на подготовку к матчам. Более высокая степень риска травм отмечается в начале сезона. Во время проведения турниров борцам приходится проводить 3—6 поединков в день, при этом перерыв между матчами не превышает 1 ч. Ввиду проведения большого количества поединков возникает реальная опасность, что незначительное повреждение перерастает в серьезную травму. Вероятность получения борцом повреждения увеличивается, если он уже был травмирован. У борцов, имевших в прошлом повреждения коленных суставов, травмы коленных суставов встречались в два раза чаще. Риск возникновения повреждений определенного вида также зависит от того, ведет ли борец атакующие или защитные действия. Так, во время проведения атакующих действий увеличивается риск повреждения шеи, а при ведении защитных действий повышается риск повреждения коленных суставов.

Травмы головы и шеи борцов

Смертельные травмы головы и шеи редко встречаются в любительской борьбе. Большинство серьезных повреждений обусловлены соприкосновением головы с борцовским ковром. Менее серьезные, но более распространенные повреждения головы и шеи, включая сотрясения, чаще всего возникают вследствие столкновений голова/голова, голова/колено, голова/бедро во время выполнения "сваливаний".

После получения спортсменом серьезной травмы головы или шеи главная задача состоит в том, чтобы не сделать травму еще более серьезной. Необходимо тщательно обследовать и немедленно доставить травмированного спортсмена в больницу для своевременного оказания ему адекватной медицинской помощи. Если борец возобновляет активность до исчезновения болевых ощущений и полного восстановления диапазона движений, вероятность повторной травмы является довольно высокой. Важно не допустить повторных повреждений шеи, поскольку это ведет к образованию [остеофитов](javascript:linkDiv(292)) , результирующему сужению межпозвонкового отверстия и постоянной неврологической симптоматике. Вместе с тем даже при отсутствии повторных повреждений 28 % бывших борцов, имевших повреждения шеи, отмечают наличие невропатических симптомов.

Травмы ушей в борьбе

Типичная травма борцов — ушная [гематома](javascript:linkDiv(11)) , является результатом непосредственной травмы уха, например вследствие удара о голову или колено соперника. Наиболее эффективное средство защиты от этой травмы — использование специального защитного устройства, показанного на рис. 1 (см. ниже главу "Профилактика травм в борьбе"). Рекомендуется всем борцам использовать его в процессе тренировочной деятельности, а также во время соревнований, если это разрешено правилами. Наиболее эффективный метод лечения был описан Шулле-ром и др. После аспирации [гематомы](javascript:linkDiv(11)) ватные стоматологические валики пришивают к [латеральной](javascript:linkDiv(154)) и [медиальной](javascript:linkDiv(153)) части ушной раковины. Борец может выступать уже через 24 ч. Авторы исследования отмечают, что рецидивы наблюдались только в 5 % случаев.

У борцов также довольно часто отмечаются повреждения лица, у 18,4 % были травмы в участке возле глаза.

Травмы плеча в борьбе

Три основных механизма обусловливают повреждения плечевых суставов.

При броске на борцовский ковер из положения стоя борцы пытаются смягчить силу удара, вытягивая руку и тем самым распределяя силу на плечевой пояс, что может привести к его повреждению.

Если борец не может вытянуть руку, то он приземляется непосредственно на плечо, что также может привести к повреждению.

Атакуя ноги соперника, борец может оказаться в захвате при чрезмерном выпрямлении туловища. В этом положении голова оказывается внизу, а рука поднята над головой (рис. 1). Тело соперника оказывается на плече борца. Когда соперник "отбрасывает" бедро назад и увеличивает силу нагрузки на плечо, происходит чрезмерное сгибание и может произойти передний подвывих.

Существует множество борцовских захватов, которые подвергают плечевой сустав спортсмена значительному скручиванию и растяжению. Большинство из них являются запрещенными (рис. 2). Снижению количества повреждений плечевых суставов может способствовать создание более биомеханически обоснованных борцовских ковров.

Травмы поясницы у борцов

Повреждения поясницы встречаются у борцов реже и обычно являются менее серьезными, чем травмы шеи. Довольно редки такие повреждения, как переломы или последствия повреждений - [спондилёз](javascript:linkDiv(223)). Большинство повреждений возникает во время "сваливаний". Борцы тянут и толкают друг друга при несколько сверхвыпрямленном поясничном отделе позвоночника. Это в сочетании с выкручиванием может привести к травме. Повреждение может возникнуть и при попытке поднять соперника, лежащего на ковре. Главным средством профилактики является укрепление и растягивание соответствующих мышц.

Травмы колена в борьбе

Коленный сустав — анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям. Большинство повреждений возникает при выполнении "сваливаний". Большая вероятность повреждения характерна для защищающегося борца.

Наиболее типичными повреждениями являются [бурсит](javascript:linkDiv(1)) надколенника, повреждения [медиальных](javascript:linkDiv(153)) и [латеральных](javascript:linkDiv(154)) коллатеральных связок и разрывы менисков. Разрывы латеральных менисков наиболее распространены в борьбе, чем в любом другом виде спорта.

*Бурсит.* Препателлярный [бурсит](javascript:linkDiv(1)) может возникнуть вследствие отдельного травматического эпизода или хронической повторяющейся травмы. [Консервативное](javascript:linkDiv(148)) лечение является, как правило, эффективным.

Травмы менисков у борцов

Повреждения менисков — наиболее распространенная травма коленных суставов, требующая хирургического вмешательства, возникают чаще всего в результате выкручивающей травмы опорной конечности. Повреждения коллатеральной связки происходят при воздействии [варусной](javascript:linkDiv(142)) или [вальгусной](javascript:linkDiv(141)) силы на опорную конечность борца, производящего защитные действия.

Травмы стопы в борьбе

Повреждения голеностопных суставов встречаются относительно часто. Наиболее типичным из них является повреждение передней таранно-малоберцовой связки. Повреждение, как правило, возникает во время "сваливаний".

Во-первых, когда борец пытается бросить соперника, атакующий спортсмен приподнимается на носках и вращается. Мгновенная потеря равновесия может привести к тому, что атакующий борец "перекатится" через голеностопный сустав. Второй механизм повреждения возникает в отношении защищающегося борца во время "сваливания". Когда соперник поднимает одну ногу, масса тела приходится на эту ногу. По мере того как соперник пытается бросить защищающегося борца на борцовский ковер, выполняя различные комбинации и приемы, может возникнуть супинационная нагрузка.

Что касается борцовской обуви, она практически не защищает голеностопный сустав от серьезных травм. Основная ее задача - обеспечить надежное сцепление с поверхность ковра и препятствовать скольжению. В будущем обувь должна обеспечивать большее сопротивление чрезмерной [пронации](javascript:linkDiv(32)) и [супинации](javascript:linkDiv(37)) стопы, не нарушая при этом подошвенное или тыльное сгибание.

Другие заболевания в борьбе

*Дерматологические заболевания в борьбе*

Дерматологические заболевания могут привести к дисквалификации борца. Проверка кожи перед соревнованием направлена на выявление стафилококковых, стрептококковых и герпетических инфекций, которые могут передаваться путем контакта.

Наиболее типичными и контагиозными инфекционными кожными заболеваниями у борцов являются герпес "гладиаторум", простой герпес I типа, лишай. В случае возникновения этих заболеваний следует немедленно прекратить участие в тренировках и соревнованиях. Нередко до появления высыпаний борцы жалуются на ощущение жжения или покалывания. Высыпания (пузырьки) небольшие, наполнены жидкостью. Чаще всего они появляются на лице, плечах или руках.

*Венерические болезни*

Вирус иммунодефицита (ВИЧ) и вирусный гепатит типа В. Оба эти серьезные заболевания могут передаваться с кровью или другими жидкостями организма. Поскольку борцы находятся в постоянном контакте, то вероятность передачи инфекции через кровь является довольно высокой. Как показали результаты наблюдений, во время одного из турниров появление крови отмечалось в 30—40 %. Различные повреждения, сопровождающиеся кровотечением, нередко отмечаются во время тренировочных занятий.

Рекомендации, касающиеся мер предосторожности в отношении распространения ВИЧ и гепатита типа В.

Спортсменов с положительной реакцией на ВИЧ и гепатит В следует снять с соревнований.

В случае, если во время поединка у спортсмена появляется кровь, поединок прерывают, а спортсмену оказывают первую помощь; также осуществляется обеззараживание.

Обеззараживание проводят сразу после оказания спортсмену первой помощи, тщательно смывают кровь с его тела, одежды и с борцовского ковра.

Спортсмены, официальные лица и медперсонал во время оказания первой помощи и проведения обеззараживания должны быть в перчатках.

В случае, если могло произойти заражение спортсмена, необходимо это немедленно определить.

Рекомендуется провести тестирование всех участников соревнований.

*Спортивная тренированность борцов*

Дефицит гибкости, мышечной силы и недостаточная тренированность сердечно-сосудистой системы — факторы, повышающие вероятность повреждений.

Большое значение имеет адекватный уровень гибкости, поскольку повышенная амплитуда движений в суставах снижает риск повреждений мышц и связок. Развитие гибкости — процесс довольно длительный. Рекомендуется применять метод статического растягивания, при котором спортсмен растягивает сустав, удерживая положение растяжения 10—20 с. Этот процесс повторяют несколько раз. Следует избегать баллистических растягиваний, поскольку это связано с повышенным риском травм. Особое внимание борцам следует обращать на плечевой пояс, область паха, мышцы бедра, голени и область поясницы.

Взаимосвязь между силовыми способностями и спортивными результатами очевидна. Следует проводить всестороннюю тренировку, акцентируя внимание на упражнения концентрической и эксцентрической направленности. Рекомендуется осуществлять программу силовой подготовки на протяжении всего сезона, а также в межсезонье.

*Масса борца*

Энергетические затраты у борцов во время тренировочной и соревновательной деятельности могут быть очень большими. Важно, чтобы борец контролировал собственную массу тела. Поддержание концентрации жира в организме в пределах 5—7 % обеспечивает оптимальный уровень физической деятельности. Это предусматривает проявление особого внимания к питанию и физической деятельности — двум переменным, которые существенно влияют на массу тела. Тщательно разработанный план дает возможность спортсмену эффективно тренироваться, незначительно корректируя массу тела перед соревнованиями.

*Сгонка веса в борьбе*

К сожалению, очень многие спортсмены отдают предпочтение быстрой сгонке веса за несколько дней до начала соревнований. По мере приближения к соревнованиям борец, имеющий несколько лишних килограммов сверх нормы, прекращает потреблять пищу, начинает тренироваться более интенсивно и, наконец, прибегает к дегидратации с целью сбросить лишний вес.

Результаты ряда исследований показывают, что дегидратация, превышающая 5 % массы тела, ведет к снижению уровня мышечной силы и выносливости. В этой связи, если возникает такая необходимость, рекомендуется снижать массу тела не более чем на 2—3 % от общей массы тела. Кроме того, имеются существенные различия в реакции организма спортсменов на дегидратацию. Одни спортсмены переносят уровни дегидратации лучше, другие хуже. Отметим, что ни один спортсмен не может рассчитывать на успешное выступление в случае снижения массы тела путем дегидратации более чем на 5—7 % от общей массы тела.

Регидратация перед соревнованием может обеспечить восстановление уровней энергии и улучшить спортивные результаты при условии наличия достаточного периода времени. Исследования показывают, что для восстановления мышечной силы и выносливости после срочной дегидратации требуется не менее 24—36 ч. Восстановление запасов мышечного гликогена происходит в течение около 48 ч, если спортсмен использовал голодание. Спортсмен должен понимать, что регидратация и восстановление энергетических уровней сразу после сгонки веса не обеспечивают полную коррекцию физиологических нарушений, возникших в результате голодания и дегидратации. Рекомендуем спортсмену тщательно следить за массой тела на протяжении всего сезона, чтобы не прибегать к голоданию или срочной дегидратации.

*Медицинские противопоказания для занятий спортивной борьбой в подростковом и юношеском возрасте*

Нервная система - невралгии, невриты, радикулиты, выраженные вегетоневрозы, неврастения, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания, хорея.

Сердечно-сосудистая система - гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардиты любого происхождения, хронический эндокардит, сосудистые заболевания.

Органы дыхания - бронхиальная астма, хронические бронхиты и бронхиолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулез, острые заболевания органов дыхания (воспаление легких, плеврит и т.п.)

Система крови - анемии, лейкемии, болезнь Верльгофа, гемофилия, геморагический диатез, эритремия и др.

Органы пищеварения - гастроптоз, язвенная болезнь, хронические заболевания печени и желчных путей, гельминтозы ( до периода клинического выздоровления).

Мочеполовая система - нефрозы, нефриты, пиелиты, камни в почках, уретриты, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функции.

Эндокринная система - акромегалия, гипертиреоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный, недостаточность функции надпочечников и их гиперфункция.

Хирургические заболевания - артрит деформирующий и нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатия, искривление позвоночника III степени, анкилозы, привычные и врожденные вывихи, грыжи, контрактуры, кривошея, остеодистрофия, хронический остеомиелит, миопатия, геморрой.

Заболевания уха, горла и носа - аденоиды, гаймориты, синуиты, искривления носовой перегородки с нарушением функции дыхания, хронические риниты с затрудненным дыханием через нос, гнойные отиты.

Органы зрения - астигматизм, прогрессирующая близорукость (свыше 5 диоптрий с изменением глазного дна), монокулярное зрение, хронические рецидивирующие конъюнктивиты.

Заболевания кожи - инфекционные и грибковые заболевания кожи (до излечения).

Временные противопоказания

Острые и инфекционные заболевания.

Обострения хронических заболеваний.

После оперативных вмешательств.

После травматических повреждений.

Профилактика травм в борьбе

Экипировка борца

Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм. Не стоит пренебрегать такими необязательными частями экипировки как наколенники и наушники.

**Наушники.** Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей (рис. 3). Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

**Наколенники.** Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный [бурсит](javascript:linkDiv(1)). Наколенники не должны содержать металлических частей допускается.

**Борцовки.** Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком. Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями.

**Ковер для борьбы.** Следует также обращать внимание на безопасность мест проведения соревнований и тренировок. Маты должны быть чистыми и подвергаться ежедневной дезинфекции. Грязные маты могут стать причиной различных дерматологических заболеваний, а так же инфекционных заболеваний глаз (конъюнктивиты).

Вокруг ковра обязательно должно быть защитное пространство не менее 2м и обязательно иного цвета, чем ковер. Мягкость ковра должна соответствовать установленным требованиям - чрезмерно мягкий ковер также травмоопасен. Поверхность ковра (покрышка) должна быть цельная, туго натянутая. Не допустимо образование на ковре складок, дыр или неровностей. Маты под покрышкой должны быть плотно сбиты и не разъезжаться. Недопустимо использование составных матов не покрытых покрышкой. Все это может привести к травмам ног, особенно стопы.

**Предсезонное обследование.** Как и в других видах спорта, предсезонное и физическое обследования являются ключевыми компонентами профилактики повреждений. Предсезонное обследование направлено на выявление нарушений, таких, как эпилептические припадки, многочисленные сотрясения, незалеченные переломы или растяжения связок или неконтролируемая [гипертензия](javascript:linkDiv(236)), которые исключают возможность участия в соревнованиях. Кроме того, осуществляется тестирование отклонений, таких, как неадекватный уровень силы или гибкости или физиологическая гиперподвижность, которые повышают вероятность получения спортсменом повреждения.

Поскольку более высокий риск травм характерен для начала сезона, рекомендуется планировать проведение соревнований, особенно турниров, на более поздний срок, когда спортсмены достигнут оптимального уровня физической подготовленности.

# *Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час)*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При её проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины - 75-80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объём сердца увеличивается. Так, объём сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объём сердца постепенно уменьшается.

Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках. Мы рассмотрим их ниже.

Врачебный контроль.

В Положении о врачебном контроле за физическим воспитанием населения определены следующие основные формы работы по врачебному контролю:

Врачебные обследования всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов.

Медико-санитарное обеспечение производственной гимнастики.

Медико-санитарное обеспечение соревнований.

Профилактика спортивного травматизма.

Предупредительный и текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения физкультурных занятий и соревнований.

Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.

Санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

Агитация и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Система организации врачебного контроля.

Врачебный контроль за физическим воспитанием обеспечивается всей сетью лечебно-профилактических учреждений системы здравоохранения под методическим и организационным руководством врачебно-физкультурных диспансеров. Вместе с организациями, осуществляющими физическое воспитание, врачебно-физкультурные диспансеры планируют все мероприятия по врачебному контролю по территориальному и производственному признаку.

Предусмотрен порядок врачебных обследований занимающихся физкультурой и спортом:

- дети дошкольного возраста, находящиеся в детских яслях и детских садах, занимающихся по специальным программам физического воспитания, находятся под врачебным контролем детских поликлиник и консультаций;

- учащиеся общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений, школ профессионально-технического обучения и других учебных заведений, студенты вузов, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят врачебные обследования у врачей, обслуживающих указанные учебные заведения;

- занимающиеся в спортивных секциях коллективов физкультуры, добровольных спортивных обществ и спортивных клубов, учреждений, школ, средних специальных и высших учебных заведений направляются для врачебных обследований в лечебно-профилактические учреждения по территориальному и производственному принципу: участковые и районные больницы, городские, областные, краевые объединённые больницы и поликлиники, здравпункты и санчасти предприятий и учреждений.

Преподаватель физического воспитания, тренер, методист, инструктор принимают активное участие в организации всех форм врачебного контроля.

Педагог совместно с руководителем лечебно-профилактического учреждения или выделенным для обследования врачом составляет план и график прохождения занимающимися врачебных обследований с учётом контингента (учащиеся, члены коллективов ФК, спортивных секций, занимающиеся в спортивных школах, участники соревнований, члены сборных команд по различным видам спорта).

Педагог сообщает занимающимся сроки прохождения врачебных обследований и проверяет явку на них.

Содержание обследования.

Основная цель врачебных обследований - определение и оценка состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обследуемых. Полученные данные позволяют врачу рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с состоянием организма.

При нормальном состоянии человека все его органы и системы функционируют наиболее правильно, в соответствии с условиями жизни. Деятельность всех органов взаимосвязана, согласована и представляет единый сложный процесс. Весь организм в целом целесообразно и эффективно приспосабливается к изменению условий, усилению режима деятельности, и отличается высоким уровнем дееспособности, в том числе и физической работоспособности.

Все перечисленные особенности характеризуют состояние здоровья, как оптимальный уровень жизнедеятельности организма и приспособляемости к изменениям среды и нагрузки, а также устойчивости к различным воздействиям.

При врачебном обследовании, определяя и оценивая состояние здоровья и уровень физического развития, врач выявляет тем самым уровень физической подготовленности.

Определяя при первичном обследовании состояние здоровья, физического развития и подготовленности до начала занятий, врач решает, можно ли допустить обследуемого к занятиям, к каким именно, с какой нагрузкой и т.д.

Проводя повторные обследования, он следит по изменениям здоровья, физического развития и подготовленности за правильностью, эффективностью хода физвоспитания. Контроль за состоянием обследуемого учитывать влияние занятий физическими упражнениями.

Дополнительные обследования после заболеваний и травм помогает проверить ход восстановления здоровья, после переутомлений или перетренированности - ход восстановления приспособительных механизмов, уровня работоспособности и т.д.

В результате обследования составляется заключение о состоянии здоровья, включающее указания о допустимой нагрузке и прочие сведения.

Методы врачебного обследования.

Расспрос применяется для определения состояния здоровья. Он даёт возможность собрать сведения о медицинской и спортивной биографии спортсмена, узнать о его жалобах в настоящий момент.

Осмотр позволяет по сумме зрительных впечатлений получить общее представление о физическом развитии, выявить некоторые признаки возможных травм и заболеваний, оценить поведение обследуемого и т.д.

Ощупывание основано на получении осязательных ощущений о форме, объёме исследуемых частей тела или исследуемой ткани. Этим методом определяют физические свойства, величину, особенности поверхности, плотность, подвижность, чувствительность и так далее.

Выслушивание лёгких, сердца помогает проводить исследования путём улавливания звуковых явлений, возникающих при работе органов.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки,

дневник самоконтроля.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за Х. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле

ИК=Д/П, где Д - минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле

(АДмакс. - АДмин.) \* П , где АД - артериальное давление, П- частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Существуют две пробы для определения состояния органов дыхания - ортостатическая и клипостатическая. Ортостатическая проба проводится так. Физкультурник лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10-12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 ударов в минуту - удовлетворительная реакция, более 20 - неудовлетворительная. Такое увеличение пульса указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Ещё есть один довольно простой метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165-175 - 105; а при росте более 175 см - больше 110.

Можно также пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: физкультурник становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохандрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

**Самоконтроль спортсмена**

**Самоконтроль** — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, он является лишь дополнением к нему.

Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и становая динамометрия и др.) (табл. Дневник самоконтроля спортсмена).

**Дневник самоконтроля спортсмена**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Число, месяц, год, время дня |
| 1...        10...        15...        31 |
| ЧСС утром лежа за 15 с | 14 |
| ЧСС утром стоя за 15 с | 18 |
| Разница пульса | 4 |
| Масса тела до тренировки | 70,4 |
| Масса тела после тренировки | 69,8 |
| Жалобы | нет |
| Самочувствие | хорошее |
| Сон | хороший, 8,5 ч |
| Аппетит | нормальный |
| Боли в мышцах | боли при пальпации в икрах |
| Желание тренироваться | большое |
| Потоотделение | умеренное |
| Ортостатическая проба (утром) | 4 |
| Проба Штанге (утром) | 50 с |
| Kистевая динамометрия | пр. 43, лев. 47 кг |
| Настроение | хорошее |
| Болевые ощущения | нет |
| Функция желудочно-кишечного тракта | ежедневно, нормально |
| Работоспособность | обычная |
| Спортивные результаты | растут |
| Нарушение спортивного режима | не наблюдалось |

Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс.

При проведении самоконтроля ведется дневник, образец которого приведен ниже.

Дневник можно дополнить характеристикой тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.).

Kратко поясним характеристики показателей дневника самоконтроля.

**Самочувствие** отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

**Работоспособность** оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

**Сон** — важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

**Аппетит** также позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).

**Желание тренироваться** характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает.

**Частота сердечных сокращений (ЧСС)** — важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту. Чем тренированнее человек, тем быстрее его пульс приходит к норме после тренировки. Утром у тренированного спортсмена он слабее.

**Потоотделение** зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой спортсменом в течение дня.

**Боли** могут возникать в отдельных мышечных группах (наиболее нагружаемых мышцах), при тренировках после длительного перерыва или при занятиях на жестком грунте и т.п.

Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли, головокружение; на возникновение болей в правом подреберье, особенно при беге, потому что такие боли нередко свидетельствуют о хроническим холецистите, холангите и других заболеваниях печени.

Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них врачу.

Нежелание тренироваться, повышенная потливость, бессонница, боли в мышцах могут свидетельствовать о перетренированности.

**Масса тела** связана с величиной нагрузки. Естественна потеря веса во время тренировки за счет пота. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировках в горах, при недостаточном потреблении животных белков (мяса, рыбы, творога и др.).

В дневник самоконтроля следует вносить описание характера тренировок, время их проведения (утро, вечер), спортивные результаты и т.д.

Спортивный врач или тренер должны разъяснять спортсмену, как вести дневник, как оценивать тот или иной показатель своего самочувствия, его влияние на состояние здоровья и подготовить ему индивидуальный режим тренировочного процесса.

## Спортивный массаж

Этот массаж проводится в основном здоровым людям, занимающимся спортом. Спортивный массаж способствует физическому совершенствованию спортсмена, направлен на борьбу с утомлением, повышением работоспособности, устранением травм, полученных при физических нагрузках. Этот вид массажа облегчает скорейшее достижение спортивной формы, поэтому применяется на всех этапах тренировок и подготовки к соревнованиям.

## Тренировочный массаж

Тренировочный массаж — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки. Тренировочный массаж помогает избежать утомления, перенапряжения спортсменов, поскольку при подготовке спортсменов высокого класса объем тренировочных нагрузок и их интенсивность весьма велики. Он способствует сохранению высокой тренированности, обеспечивает нужную психологическую и физическую подготовленность спортсменов.

Методика спортивного массажа находится в прямой зависимости от методики спортивной тренировки, вида спорта, интенсивности тренировочной нагрузки и ее объема. Тренировочный массаж имеет не менее важное значение, чем сама тренировка. Невозможно добиться высокого спортивного мастерства как без интенсивных тренировочных нагрузок, так и без массажа, поэтому тренировочный процесс должен обязательно включать эти две составные части спортивной тренировки.

Задачи, которые стоят перед тренировкой, должна учитывать методика тренировочного массажа. Перед тренировочным массажем стоят определенные цели: максимально способствовать решению частных задач тренировочного занятия с помощью специальных упражнений и приемов (например, повышение амплитуды движений, улучшение эластичности связочного аппарата, умение расслаблять определенные группы мышц) и подготовить организм к последующим тренировочным занятиям.

Желаемого эффекта можно добиться только в том случае, если тренировочный массаж проводится методически правильно. Выбор методики производится в зависимости от продолжительности нагрузки и ее интенсивности, особенностей вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Учитывая вид спорта и индивидуальные особенности спортсмена, назначается массаж различной силы. Обычно выполняется массаж средней силы.

Массаж должен выполняться безболезненно, это необходимо учитывать при массаже мышц, перенесших большую и непривычную нагрузку, а также при массаже после длительного перерыва в тренировке. Нужно соблюдать осторожность, особенно на первых сеансах массажа.

## Восстановительный массаж

Восстановительный массаж — применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Задачи восстановительного массажа:

-восстановить двигательную работоспособность;

-снять чувство утомления;

-подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Восстановительный массаж проводится после соревнований или тренировок и в перерывах между ними. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого спортсмена. При его назначении необходимо учитывать вид спорта, применяемые нагрузки, физическое состояние спортсмена, величину массируемой поверхности и развитие мышечного аппарата.

Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневного, как минимум двухразового сеанса. В таких видах спорта, как легкая атлетика, борьба, плавание, бокс и другие, восстановительный массаж, краткий по времени, проводится в перерывах между соревнованиями.

## Предварительный массаж

Предварительный спортивный массаж применяется непосредственно перед нагрузкой для увеличения функциональных возможностей организма перед соревнованиями. Предварительный спортивный массаж состоит из нескольких подвидов, каждый из которых выполняет свои задачи. Первый из них, разминочный спортивный массаж, увеличивает работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т. д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу, подготовке дыхательной системы к нагрузке и облегчению теплоотдачи. Кроме этого, разминочный спортивный массаж повышает возбудимость нервной системы, увеличивает скорость двигательной реакции.

# *Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (1 час)*

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и раци­ональности использования спортсменом своих психофизических возмож­ностей.

Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называ­ют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических при­емов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Данные показатели технического мастерства являются особенно значи­мыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических дей­ствий, – спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется сте­пенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптималь­ному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наибо­лее эффективной;

б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спорт­сменов высокой квалификации;

в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спорт­смена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;

г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энер­гии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;

б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действия противника в усложненных условиях);

в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;

г) автоматизированность выполнения действий.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техни­ческая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности*.*

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и на­выков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избран­ном виде спорта.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемыхв качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техни­кой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следу­ющих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного уча­стия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применяв­шиеся ранее.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и ме­тодов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

в) демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

г) использование предметных и других ориентиров;

д) звуко- и светолидирование;

е) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы сроч­ной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений.В этом случае применяются:

а) общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть раз­нообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для ро­ста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения.Онинаправлены на овладение техникой своего вида спорта;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, эле­ментов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техни­ки избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

# *Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца (1 час)*

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

1. стабильность выступлений на соревнованиях;
2. улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
3. более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
4. лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

* спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
* уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
* боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

#### Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.
2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.
3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.
5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.
6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.
7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

#### Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3 Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

#### Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 – бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

**Самовнушение, как умение терпеть.**

Оно помогает вести себя не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения, владеть собой в самых трудных ситуациях. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств личности. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону помногу раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!», «Меня не выведут из себя никакие замечания окружающих!» Делается это повторение заученных формул до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением. Так, например, много раз повторяя: «Я не чувствую боли», можно избавиться от болевых ощущений. И наоборот, можно внушить себе ощущение боли, причем даже не произнося каких-либо формул.

Неприятные эмоции, сопутствующие боли, исчезают при переключении внимания. Г. Гейне переставал чувствовать преследовавшую его мучительную боль, когда сочинял стихи. Исследовательская работа помогала избавиться от болевых ощущений философу И. Канту, физику Б. Паскалю, писателю Н. Островскому. Люди заметили давно, что мысли о боли многократно ее увеличивают. Еще Л. Сенека писал: «Боль легко перенести, если не увеличивать ее мыслями о ней; если, наоборот, ободрять себя, говоря: это ничего, или, по крайней мере, — это не беда, нужно уметь терпеть, это скоро пройдет, — то боль становится легкой постольку, поскольку человек себя в этом уверит». Самовнушение или увлечение каким-то делом создает в мозгу очаг возбуждения, который став доминантным тормозит другие зоны мозга, в том числе и те, которые вызывают ощущение боли.

Академик Кассирский говорил студентам: — Когда вы даете аспирин — это лекарство. А когда я даю лекарство — это сильнейшее исцеляющее средство, потому что это лекарство плюс мой авторитет. На этом принципе основано применение плацебо, которое авторитетный врач называет новым сильнодействующим лекарством. Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном и сразу же после утреннего пробуждения, лежа в кровати. Какие-либо усилия, волевые действия здесь не нужны. Все формулы произносятся спокойно, без напряжения. Мысленно произносимые слова вызывают эффект самовнушения, который приводит к соответствующим изменениям в организме. Мысленные внушения должны быть простыми и краткими. Слова произносятся в медленном темпе, в такт дыханию.

Самовнушение особенно эффективно при несколько заторможенном состояние коры головного мозга. Именно поэтому оно легче осуществляется в полусонном состоянии или при искусственном расслаблении (релаксации). Его хорошо проводить перед сном или сразу же после пробуждения, еще не вставая с постели. Оно особенно эффективно в процессе аутогенной тренировки. Эффективность самовнушения увеличивается, когда начинающий самовоспитание руководитель узнает о случаях его успешного применения. Вот, например, о таком.

Готовясь переплыть Атлантический океан на надувной лодке, немецкий врач Ханнес Линдеман несколько недель помногу раз в день внушал себе: «Я справлюсь! Я останусь живым!». Как он рассказывал позднее, у него появились чувства «безбрежной уверенности», «космической безопасности», не оставившие места сомнению в успехе, возможности несчастья. И когда во время плаванья лодка перевернулась, Ханнес, выбираясь из холодной воды, продолжал внушать себе: «Я справлюсь!» — и в конце концов добился успеха.

Еще в 20-е гг. своеобразную школу внушения создал французский целитель Эмиль Куэ. Основной причиной любого заболевания он считал человеческое воображение. Поэтому для выздоровления рекомендовал ежедневно повторять формулы, направленные на улучшение здоровья. Как утверждал, что каждый, внушающий себе: «Я достигну!», обязательно достигнет. Эта и другие предлагавшиеся им формулы содействовали активному участию больного в психотерапевтическом процессе, хотя, конечно, полностью заменить медикаментозные препараты не могли.

***Правила поведения в спортивном коллективе.***

Спортивная деятельность - это всегда групповая деятельность. В наибольшей мере это характерно для игровых видов спорта. Любую группу людей можно рассматривать как социально-психологическую общность, структура и особенности которой зависят от индивидуальных качеств членов данного общества, от эффекта совместной деятельности и задач, стоящих перед группой. Цель данного исследования - определить конформность членов спортивной группы при совместной деятельности.

Конформизм, по мнению А. В. Петровского (1986г.), может быть охарактеризован как поведение, соответствующее социальным ожиданиям группы, когда в результате столкновения личного опыта и мнения с групповыми, человек принимает сторону группы. Подчинение личности мнению и давлению группы может быть внешним и внутренним.

В основе деятельности спортивной группы, коллектива лежат идейность и нравственность, общая спортивная цель.

По своему характеру групповую деятельность можно разделить на две категории в зависимости от видов спорта: командную (спортивные игры, эстафеты и т. п.) и индивидуальную (гимнастика, плавание, легкая атлетика, пятиборье).

Уровень развития спортивной группы показывает степень ее развития по двум критериям: опосредованность межличностных отношений совместной деятельностью и общественная ценность содержания деятельности группы. В группах низкого уровня развития характерно отсутствие ценностно-ориентационного единства, что может быть источником конфликтов. Для каждого человека имеется референтная (эталонная) группа, чьи установки и ориентации не только принимаются им во внимание, но и становятся мотивом поведения личности. Поэтому в зависимости от того, является ли команда для спортсмена референтной группой или только группой присутствия, отношение его к команде и влияние команды на спортсмена будут различны.

Высший уровень развития группы в психологии определяется понятием «коллектив». Спортивная группа может стать коллективом, если она объединит людей в целостный самоуправляемый организм, члены которого подчинены одной, общественно значимой цели, взаимно сплочены, взаимно уважаемы. Это, в свою очередь, содействует воспитанию у каждого спортсмена высокого уровня сознательности, самодисциплины, спортивного трудолюбия, воли к победе и других качеств.

Основная социальная характеристика группы - содержание групповой деятельности. Она выявляется в результате ответов на вопросы: что, как и во имя чего делает группа. Первый вопрос касается целей и задач групповой деятельности, второй - способов ее организации, третий - ценностного содержания. Наиболее существенной характеристикой групповой деятельности является ее социально-ценностное содержание, общественный смысл. Успешность совместной групповой деятельности определяется наличием психологической совместимости между членами группы.

Исследованиями психологов установлено, что человек более внушаем в неорганизованной или незнакомой ему группе. Поведение человека в коллективе, членов которого он знает хорошо, определяется осознанными установками и позициями по отношению к каждому из них.

Таким образом, в результате проведенного анализа можно сделать вывод, что исследования по групповой деятельности вскрыли связь сознательного изменения поведения человека под влиянием группы (конформности) и практического интеллекта: люди, имеющие высокие показатели практического интеллекта, менее конформны, т. е. они в основном ориентируются на точность собственного восприятия.

# *Тема 10. Физическая подготовка борца (1час)*

# Развитие физических качеств борца

Для достижения высоких стабильных результатов необходимо быть разносторонне развитым.

Все физические качества органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Например, нельзя успешно развивать быстроту, не увеличивая силу. Один и тот же борец при прочих равных условиях быстрей выполнит бросок с противником, меньшим по весу, так как при выполнении броска с более тяжелым противником потребуется большая затрата физической силы. Следовательно, чем сильнее будет борец, тем лучше он сможет проявить качество быстроты.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость развиваются непосредственно на занятиях борьбой, а также путем применения различных общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

Но не все общеразвивэющие упражнения одинаково содействуют развитию необходимых для борца физических качеств. Из всего их многообразия следует использовать лишь те, которые - больше способствуют специализации в борьбе.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, борец выполняет на утренней зарядке, на занятиях по борьбе и на специально организованных занятиях по физической подготовке.

В недельном цикле тренировки каждый день имеет свою основную направленность, т. е. когда основное внимание уделяется преимущественно развитию какого-либо физического качества или группе качеств.

Целенаправленная физическая подготовка борца проходит в течение всего спортивного года. В зависимости от периодов и этапов тренировки средства, направленные на развитие физических качеств, используются по- разному. Так в основном периоде удельный вес общеразвивающих упражнений меньше, чем в подготовительном и переходном периодах. В то же время в основном периоде на этапе предварительной подготовки к соревнованиям, в послесоревновательном этапе общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта используются в большей степени, чем на этапе подготовки к соревнованиям.

Для проверки уровня развития физических качеств борцов используются контрольные упражнения.

## Развитие силы

Сила борца — это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.

Проявление силы зависит от физиологического поперечника, структуры мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Сила действия на противника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, насколько совершенна и, рациональна его техника, каково плечо рычага при захвате, как умело он сочетает свои усилия с усилиями противника, использует тяжесть тела и соблюдает другие закономерности проведения технических действий (см. «Биомеханические закономерности технических действий»).

Известно, что сила мышц при вдохе, выдохе и задержке дыхания проявляется по-разному: наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

В борьбе интенсивность и характер мышечных напряжений постоянно меняются: здесь имеют место статические и динамические мышечные усилия, моменты предельного напряжения сменяются короткими паузами относительного расслабления и т. д. В ходе схватки борцу приходится выполнять силовые движения и действия при самых разнообразных ситуациях, положениях тела, на свежие силы и на фоне большого утомления.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям противника требуют высокого уровня развития силы каждой из мышечных групп.

В большинстве случаев сила в борьбе носит взрывной характер, т. е. она проявляется в движениях резких, выполняемых с максимальной быстротой. Все эти особенности находят свое отражение в методике и средствах развития силы.

Одним из эффективных средств развития силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с отягощением. В качестве отягощения используются: собственный вес тела упражняющегося, партнер, борцовское чучело (мешок), штанга, гири, гантели, набивные мячи, блоки, эспандер, резиновые амортизаторы и другие средства.

Для развития силы борца эффективным средством является выполнение отдельных приемов и схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим весом. В борьбе ведущее место занимает преодолевающий метод. Хороший эффект дает сочетание преодолевающего, уступающего и изометрического методов развития силы.

**Преодолевающий метод** имеет несколько разновидностей. Метод «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40—60% от максимального результата) или средним (60—80% от максимального результата). Каждая серия проводится до отказа (до утомления). Чем легче по выполнению упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между сериями упражнений борец делает небольшой перерыв (2—5 мин.) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на расслабление (встряхивание мышц) и несколько дыхательных упражнений. По мере роста тренированности количество упражнений в сериях, вес отягощений и число серий постепенно увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости.

***Метод больших и максимальных усилий*** заключается в повторном выполнении упражнений (рывков, бросков, толчков, отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов и др.) с большим весом (80—90% от максимального результата), максимальным весом (90—100%) в коротких сериях (1—3 упражнения в серии).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений в коротких сериях со средним, большим и максимальным весом с предельной скоростью (например, броски гири (камня) двумя руками через голову, с прогибом назад). Упражнения проводятся через короткие интервалы и продолжаются до заметного снижения быстроты действий.

Использование этого метода в первом варианте дает большой эффект в развитии силы, во втором — развитии скоростно-силовых качеств борца.

***Метод возрастающих отягощений*** (сопротивления) предполагает выполнение упражнения в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением).

Возрастание отягощения может проходить от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии. Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов.

**Изометрический метод**. Он заключается в многократном (5—10 раз) удержании в какой-либо позе статически напряженными соответствующие мышцы тела в течение коротких отрезков времени (от 2 до 8 сек.). Эти упражнения могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Статические усилия характерны для целого ряда технических действий. Поэтому выполнение специальных упражнений в различных позах (начальной, конечной, любой промежуточной), связанных с целостным выполнением данного упражнения и приема, очень полезно для борцов.

Так, с помощью этого метода можно развивать силу мышц спины и ног, несущих основную нагрузку при выполнении бросков прогибом и обратным захватом туловища. Для этого нужно удерживать партнера над ковром поочередно при разных (3—4) углах сгиба туловища и ног.

Можно применять статические напряжения мышц в общеразвивающих упражнениях (например, подтягивание на перекладине). Повторение проводится в 3—4 позах под различным углом сгиба рук.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы мышц, то в упражнениях с отягощением вес отягощения должен быть не одинаковым. Если уменьшить вес отягощения, то следует увеличить время напряжения мышц.

Для развития силы этим методом можно использовать специальные приборы и приспособления (снаряды). Применять этот метод надо крайне осторожно, так как он вызывает значительные нагрузки сердечно-

сосудистой системы. Перед выполнением этих упражнений необходимо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями заполняются упражнениями на расслабление и встряхивание мышц.

**Уступающий метод**. Этот метод развития силы заключается в том, что упражняющийся, уступая давлению веса или усилиям партнера, сгибает ту часть тела, на которую оказывается давление.

Например, для рук: медленное опускание штанги (гирь), оказывающей давление на прямые руки; сгибание рук под воздействием усилий партнера. Для мышц шеи: борец в положении партера, партнер, наложив ладони на его затылок, с силой нажимает на голову, борец, уступая усилиям, медленно опускает голову вниз. Для развития силы мышц ног можно использовать прыжки с высоты.

Отягощения в работе уступающего характера по весу больше, чем в преодолевающем методе. В связи с этим во избежание возможных травм уступающий метод развития силы применяется, когда борец имеет хорошую физическую подготовку.

Перечисленные выше методы применяются в различных сочетаниях. Упражнениям с отягощением должны предшествовать упражнения без отягощения. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. В течение длительного времени использовать упражнения для одной и той же группы мышц не рекомендуется.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка каждый раз приходилась на различные мышечные группы.

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к тому, что борец несколько утратит быстроту и кожно-мышечную чувствительность, а при продолжительной работе его мышцы начнут отекать. Если многократное выполнение силовых упражнений чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на развитие кожно-мышечного чувства, то этого не случится.

После упражнений на силу надо всегда выполнять упражнения на растягивание работающих групп мышц.

На занятиях упражнения для развития силы рекомендуется проводить в следующей последовательности: вначале упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на силовую выносливость.

Подготовительная часть отдельных занятий по борьбе и все занятие в целом может быть направлено на преимущественное развитие силы. Упражнения на силу после схватки должны выполняться не сразу, а через некоторое время, когда деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем придет в относительно спокойное состояние.

Средства развития силы существенно изменяются в зависимости от периодов и этапов тренировки. В переходном периоде большой удельным вес занимают общеразвивающие упражнения. В основном (соревновательном) периоде значительное место отводится специальным упражнениям. Чем ближе к соревнованиям, тем больше общеразвивающие упражнения заменяются специальными. Как в тех, так и в других упражнениях усилия носят взрывной характер. При развитии силы следует уделять особое внимание тем мышечным группам, которые наиболее слабы. С этой целью используются различные упражнения, позволяющие локально воздействовать на отдельные мышечные группы.

## Развитие быстроты

Быстрота в борьбе — это способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок. Высокие достижения в борьбе немыслимы без хорошего развития качества быстроты. Известно, что борец, действующий быстрее противника даже на сотые доли секунды, может иметь существенное преимущество перед ним. Быстрота здесь носит взрывной скоростно-силовой характер. Большая часть действий борца в схватке является ответной реакцией на сложившуюся обстановку и на действие противника. Следовательно, качество быстроты складывается из быстроты выполнения действий и быстроты ответной реакции.

Быстрота борца в значительной мере зависит от подвижности его нервных процессов, от того, насколько высоко развита у него чувствительность к восприятию мельчайших изменений в усилиях и движениях противника, от умения каждый раз мгновенно воспринимать и правильно оценивать сложившуюся обстановку в схватке, от своевременного и точного проведения технических действий. На быстроту действий борца в процессе схватки оказывает влияние выбор наиболее выгодного для данной динамической ситуации действия: насколько полноценно используются усилия противника, положение тела и его частей, сила инерции и т. д. (см. раздел «Биомеханические закономерности технических действий»).

Развитие быстроты будет успешным в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах.

Борцы, не умеющие расслаблять мышцы, никогда не смогут быстро действовать.

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки необходимо также обладать хорошей скоростной выносливостью. Качество быстроты совершенствуется различными методами и методическими приемами.

**Метод выполнения упражнений в облегченных условиях**. Многократное повторение действий и отдельных движений с предельной быстротой в облегченных условиях, например выполнение приемов и проведение схваток с партнером меньшей весовой категории с акцентом на быстроту. Упражнения в беге под уклон; рывки и толчки штанги с небольшим весом и т. д.

**Метод выполнения упражнений в усложненных условиях**. Многократное повторение действий и движений с максимальной быстротой в более трудных условиях, чем те, с которыми сталкивается борец в соревнованиях, например выполнение специальных упражнений с более тяжелым партнером, борьба на мягком ковре. Мобилизационная готовность нервно-мышечного аппарата, приобретенная в результате выполнения упражнений в этих условиях, при переходе к обычным способствует лучшему проявлению качества быстроты.

Поскольку быстрота проявляется в конкретных действиях, Развитие этого качества только тогда дает полный эффект, когда проводится в тесной связи с совершенствованием двигательных навыков. Основную массу упражнений на быстроту должны составлять специальные упражнения, и в первую очередь упражнения с партнером, которые, как правило, носят скоростно-силовой характер. Для развития быстроты весьма полезны следующие упражнения: выполнение приемов и контрприемов и их элементов на опережение из различных благоприятных ситуаций, создаваемых партнером или самим упражняющимся, а также выполнение связок и различных комбинации в высоком темпе.

Переходить к выполнению упражнения с предельной быстротой можно лишь после того, как упражнение было сделано в нарастающем темпе 3—5 раз, начиная от медленного. Упражнения на быстроту продолжают до тех пор, пока не появится усталость.

При совершенствовании быстроты с помощью выполнения технического действия с предельной быстротой нельзя нарушать рациональную структуру приема. Необходимо стремиться к четкому и точному его проведению (где бы правильно сочетались направление движения, сила мышц отдельных частей тела, использовалась тяжесть тела и т. д.).

Не все элементы приема и технические действия пригодны для совершенствования быстроты. Оптимальная скорость выполнения таких действии, как дожимы на мосту, перевороты захватом на ключ, перевороты ножницами с захватом шеи из-под плеча, и других не всегда является максимальной.

Для развития быстроты можно использовать также имитационные упражнения со снарядом и без снаряда. Имитационные упражнения без снаряда допустимы только в том случае, когда имитируемое техническое действие прочно усвоено и борец мысленно представляет себе все детали движения совершенно ясно. Выполнять имитационные упражнения, как и другие, нужно резко, с нарастающей быстротой.

**Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам**. При этом предполагается максимально быстрое проведение упражняющимся действий в ответ на определенный, внезапно поданный сигнал (команду) преподавателя. Подать сигнал можно голосом, хлопком, свистком. Однако в качестве сигнала лучше использовать (там, где это возможно) различные обусловленные положения рук, ног, туловища, с тем чтобы воздействовать не па слуховой, а на зрительный анализатор упражняющегося, так как это полнее будет отражать специфику борьбы.

С этой целью преподаватель (партнер) в различной последовательности неожиданно подает два-три и большее количество заранее обусловленных сигналов, на каждый из которых борец должен с максимальной быстротой выполнить определенное действие и т. д.

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствует выполнение в максимальном темпе различных общеразвивающих упражнений (бег па короткие дистанции — 20—30 м, игра в баскетбол в высоком темпе).

Необходимо отметить, что в целом подавляющее большинство упражнений борца должно носить скоростно- силовой взрывной характер.

В занятиях на развитие быстроты следует выполнять упражнения сравнительно небольшими дозами, чередуя работу с отдыхом. Особое внимание выполнению упражнений на быстроту следует уделять в подготовительной и в начале основной части урока.

В недельном цикле занятие, преимущественно направленное на развитие быстроты, планируется после активного отдыха или работы с малой или средней нагрузкой.

В подготовительном периоде качество быстроты развивают в основном с помощью использования общеразвивающих и специальных упражнений, в соревновательном периоде — общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном периоде — за счет общеразвивающих упражнений.

## Развитие выносливости

Выносливость борца — способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит прежде всего от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного -повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

***Общая выносливость*** — это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

***Специальная выносливость*** характеризуется способностью борца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития борьбы подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому борцу очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддерживания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный.

**Метод увеличения объема** заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 9 мин. (3 + 3 + 3) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12—15 мин.

**Метод увеличения интенсивности** предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении борцом схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным. -

**Переменный метод**. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком — увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают борцу нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

В схватках этот метод выражается также и в том, что от одной схватки к другой увеличивают количество спуртов.

**Интервальный метод**. Он заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия борца интервалы работы и отдыха должны быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении об-щеразвивающих, специальных упражнений и в схватках.

Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированны.

**Повторный метод** заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход борцов на схватку, когда каждый период схватки борец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой.

Учитывая, что темп схватки зависит не только от упражняющегося, но и от партнера, необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью борцы должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит борцу заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстрейшего восстановления сил в перерывах между периодами схватки борцу следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этапы подготовки, особенно в подготовительный период и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (например, в матчевых и турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

## Развитие ловкости

Ловкость борца — это способность координировать движения, быстро и точно реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке.

Борец, обладающий ловкостью, в состоянии успешно осваивать и совершенствовать технику борьбы, экономно выполнять свои действия. Такие борцы, как правило, проявляют большую находчивость мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело, уверенно.

Ловкость борца во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у него запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и способность координировать движения. Занятия борьбой и, прежде всего схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы постоянно атакуют и контратакуют друг друга, часто попадают в затруднительное положение и уходят из них, хорошо развивают ловкость. Очень полезны также технические действия и упражнения (имитационные, с партнером) на внезапность в различных условиях, из различных исходных положений, в непривычную сторону, а также другие специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости.

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости преимущественно планируют в подготовительный и переходный периоды. В основном периоде тренировки совершенствование лов; кости происходит за счет выполнения собственных и специальных упражнений борца.

## Развитие гибкости

Гибкость — способность борца совершать движения с большой амплитудой.

Гибкость определяется подвижностью в суставах, которая, в свою очередь, зависит от целого ряда факторов: строения суставных сумок, эластичности связок, мышц и способности их к растягиванию.

Гибкость необходима борцу для выполнения большинства технических действий и их элементов. Для развития гибкости используются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером, со снарядами и без них.

Развитию гибкости в значительной мере способствует выполнение технических действий, и главным образом тех из них, которые требуют от борца особого проявления этого качества; броски и перевороты прогибом, защиты от скручивающих захватов за ноги и др.

Упражнения на увеличение эластичности мышц и связок (на растягивание) необходимо выполнять ежедневно, систематически, так как даже непродолжительный перерыв отрицательно сказывается на проявлении гибкости. Тренеру следует взять себе за правило — никогда не давать занимающимся упражнение на растягивание сразу же с полной амплитудой: большая амплитуда движений, если борец недостаточно разогрелся, может вызвать болезненные ощущения в мышцах и связках. Эти упражнения следует делать с постепенным увеличением амплитуды движений.

Упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя дополнительными движениями в направлении увеличения амплитуды.

Упражнения для развития гибкости включают в утреннюю разминку, когда организм достаточно разогрет. Эти же упражнения выполняются в подготовительной и в, заключительной частях урока.

***Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. (1 час)***

Соревнования по спортивной борьбе решают педагогические, воспитательные и агитационные задачи.

**Педагогическое значение** соревнований состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работе, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Соревнования — лучшее средство обмена передовым опытом. На них тренер может наблюдать за своим учеником, а сам спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Спортивные поединки мобилизуют все способности спортсмена. Они являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания.

**Воспитательное значение** соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения иногда подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важнейших черт характера советского человека, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

**Агитационное значение** соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелищен привлекают большое количество зрителей. Соревнования по борьбе популяризируют этот вид спорта среди трудящихся и являются лучшим средством наглядной агитации для молодежи. Учитывая это, соревнования надо проводить в местах массового отдыха: на стадионах, во дворцах культуры, спорта и в театрах.

# ФОРМЫ, ХАРАКТЕР И СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИИ

В зависимости от поставленных задач различают следующие формы соревнований:

**Первенства** учебных групп, секций, коллективов физической культуры районов, городов, областей, краев, республик, ДСО и ведомств, СССР, Европы и мира.

На этих состязаниях подводятся итоги учебно-тренировочной работы и выявляются сильнейшие борцы, команды, организации или страны.

К разновидности этих соревнований относятся спартакиады и олимпиады, которые представляют собой комплексные первенства по нескольким видам спорта.

**Соревнования на приз или кубок** спортивных или общественных организаций, редакций газет, министерств или ведомств. Эти состязания посвящаются праздникам, выдающимся государственным деятелям или спортсменам.

В последние годы большой популярностью пользуются международные соревнования на приз И. Поддубного, В. Зееленбиндера и др.

**Матчевые встречи** между группами разных тренеров, секциями коллективов физической культуры, спортивными обществами, городами, республиками, странами.

Такие встречи способствуют обмену опытом работы, повышению мастерства, укрепляют и воспитывают у спортсменов патриотизм и преданность своему коллективу, городу, республике.

**Отборочные соревнования** проводятся среди сильнейших кандидатов для комплектования сборных команд.

**Контрольные соревнования** устраиваются на заключительных этапах подготовки для определения степени готовности борцов к предстоящим встречам.

**Показательные схватки и выступления** способствуют росту спортивного мастерства и пропаганде спортивной борьбы.

**Классификационные соревнования и «открытые ковры»** проводятся с целью определения уровня подготовленности молодых борцов, повышения их мастерства и вовлечения молодежи в занятия спортивной борьбой.

По характеру зачета соревнования по борьбе подразделяются на личные, командные и лично-командные.

В **личных** соревнованиях определяются достигнутые результаты отдельных борцов каждой весовой категории.

В **командных** соревнованиях определяются только командные места на основании личных результатов каждого борца — члена команды.

В **лично-командных** соревнованиях определяются результаты каждого спортсмена в отдельности, а затем на основании личных мест — места команд.

По масштабу и представительству соревнования делятся на территориальные, ведомственные, международные, закрытые, открытые; соревнования для определенных разрядов, возраста и весовых категорий.

**Территориальные соревнования** организуются с целью проверки состояния и стимулирования развития борьбы в городах, районах, областях, краях, республиках. В них участвуют спортсмены, проживающие на соответствующих территориях, независимо от принадлежности к ДСО и ведомствам.

**Ведомственные соревнования** организуют для проверки состояния работы по борьбе, например, в спортивных обществах («Буревестник», «Спартак» и др.) и ведомствах (Советская Армия. «Динамо», «Трудовые резервы» и др.).

**Международные соревнования** могут быть различного масштаба: олимпийские игры, первенства мира, Европы, турниры. Их устраивает Международная федерация борьбы.

**Закрытые соревнования** проводятся только для членов устраивающей их организации, открытые — для всех приглашенных.

Соревнования по борьбе проходят по следующим системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При **круговой системе** каждый участник (команда) встречается со всеми своими противниками (командами).

Эта система позволяет наиболее точно определить силы соревнующихся спортсменов или команд, но требует большой затраты времени и поэтому практикуется при небольшом числе участников или команд.

**Система с выбыванием** заключается в том, что борец (команда) выбывает из соревнований после того, как получает установленное положением количество штрафных очков или ему засчитывают поражение.

**Смешанная система** предусматривает распределение участвующих борцов (команд) на подгруппы. После этого в предварительных подгруппах соревнования проводятся по системе с выбыванием или по круговой системе, а в финальной — по круговой или олимпийской (в самбо).

Система проведения соревнований определяется поставленными задачами, сроками и спортивно-технической подготовкой участников.

При проведении соревнований учитывается возрастное и весовое деление борцов, их спортивная квалификация. По возрасту участники соревнований по борьбе делятся на такие возрастные группы: младшая юношеская (14— 15), старшая юношеская (16—18 лет), юниоры (19—22 года), взрослые (старше 19 лет). В зависимости от веса участники делятся на весовые категории (см. правила борьбы).

Спортивная квалификация борца определяется его спортивным разрядом, который присваивается на основании выполнения требований Единой всесоюзной классификации.

На соревнованиях борец имеет право участвовать только в том разряде, который ему присвоен, или в следующем, высшем.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА СОРЕВНОВАНИЙ

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки. Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

***Первый этап*** включает: а) определение сроков и места соревнований; б) составление и утверждение положения и сметы расходов; в) выделение ответственных за проведение или утверждение организационного комитета; г) утверждение главного судьи и секретаря соревнований.

На этом этапе подготовки составляется положение о соревнованиях, в котором должны быть указаны:

1. Наименование соревнования,
2. Цель и задачи соревнований,
3. Время и место проведения соревнований,
4. Руководство проведением соревнований (кто организует и проводит состязание),
5. Участвующие организации и участники соревнований,
6. Сроки предоставления заявок (предварительных и окончательных),
7. Условия проведения соревнований и определение победителей,
8. Награждение победителей.

Основными требованиями к положению о соревнованиях являются: четкость, ясность, конкретность и исключение различных толкований основных пунктов. Этот документ составляется по действующим правилам и утверждается проводящей соревнования организацией. После утверждения он является обязательным для участников и судейской коллегии.

Положение о соревновании является не только организационным, но и методическим документом, который определяет в период подготовки направление учебно-тренировочной работы. Положение должно быть известно участвующим организациям за 3—4 месяца до начала соревнований.

Одновременно с положением о соревновании составляется смета, на основании которой организации, проводящие эти состязания, выделяют денежные средства и материальные ценности. При составлении сметы указывается наименование соревнований, сроки и место проведения, количество судей, участников (в том числе иногородних) и расходы на их питание, размещение, проезд и т. д. В смете предусматриваются также расходы по аренде помещений, художественному оформлению места соревнований, транспортным расходам, а также оплата обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создают организационный комитет из 5—7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешной подготовки и проведения соревнований (выбор и подготовка места соревнований, подготовка инвентаря, оборудования, оформления, документации и т. п.)

Организационный комитет широко привлекает к своей работе общественный актив.

Во ***второй этап*** подготовки к соревнованиям входят: а) выбор и оборудование мест соревнований; б) составление программы и графика проведения соревнований; в) укомплектование секретариата и судейской коллегии; г) проведение предварительной информации о соревнованиях.

При выборе и оборудовании места соревнований необходимо учитывать его соответствие требованиям правил.

Кроме того, важно проследить, чтобы были созданы максимальные удобства для участников и зрителей.

Помещение, где проводятся соревнования, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция и т. п.), а также иметь необходимое количество раздевалок, мест для зрителей, судей, комнат для отдыха.

Нужно подготовить необходимую сигнализацию, демонстрационные и рекламные щиты, афиши, лозунги, приветствия, фотовитрины, дипломы, жетоны, переходящие призы, вымпелы и т. п. При комплектовании судейской коллегии следует исходить из расчета, указанного в официальных правилах соревнований. Предварительная информация о соревнованиях заключается в том, что через печать, радио, телевидение, афиши делаются сообщения о соревновании, условиях, сроках и месте проведения. Во время крупных соревнований из актива корреспондентов создается пресс-бюро, подготавливается выпуск специальных бюллетеней, программ и проводятся пресс-конференции.

На ***третьем этапе*** подготовки к соревнованиям проводится следующая работа: а) прием и размещение участников; б) проверка необходимой документации и допуск к соревнованиям; в) ознакомление участников с программой, требованиями и условиями проведения соревнований; г) окончательное комплектование судейской коллегии и завершение работы с ней, семинар по судейству, составление бригад, назначение на взвешивание и т. п.; д) установление контакта между судейской коллегией, представителями, тренерами и участниками.

Прием и размещение участников осуществляется членами организационного комитета и общественным активом, а допуск Участников к соревнованиям — мандатной комиссией. Мандатная комиссия состоит из членов судейской коллегии и проверяет именную заявку, личные анкеты и документы, предусмотренные положением.

Накануне соревнований проводится заседание, на котором представляется судейская коллегия, объявляется порядок проведения соревнований, заключение мандатной комиссии о допуске команд и участников, уточняются отдельные пункты правил и положение о соревновании, назначается время и место взвешивания.

Последующая работа заключается в непосредственном проведении соревнований.

При составлении программы и графика соревнований надо учитывать, чтобы спортсмены и судьи были заняты на соревнованиях не более 6—8 часов в день. Кроме того, судья периодически должен иметь отдых.

Программа соревнований может быть составлена по следующему плану:

# -й день

8.00— 9.00—взвешивание участников,

9.00—10.00 — проведение жеребьевки; составление первого круга соревнований, сообщение участникам программы и порядка проведения первого круга соревнований,

11.40—12.00 — построение участников для торжественного парада,

12.00—12.20 —торжественный парад участников и судей". Рапорт принимающему парад. Приветственное слово. Объявление об открытии соревнований. Подъем флага. Исполнение Гимна Советского Союза. Торжественный марш участников,

12.20 — выход судей к своим местам и начало соревнований, 12.20—15.00 — проведение соревнований,

15.00—18.00 —перерыв,

18.00—22.00 — продолжение соревнований,

22.00— заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение

первого дня соревнований. Заседание может проводиться совместно с представителями команд.

# -й день

9.00—10.00— взвешивание участников, 10.00—11.00 — составление пар, 11.00—15.00 — продолжение соревнований, 15.00—18.00 —перерыв,

18,00—22.00 — продолжение соревнований,

22.00—заседание судейской коллегии. Обсуждение и утверждение результатов второго дня соревновании.

# -й день

9.00—10.00 — взвешивание участников, 10.00—10.20 — составление пар, 11.00—15.00 — продолжение соревнований, 15.00—18.00 —перерыв,

18.00—20.00 — финальные схватки,

20.00—20.10 — подведение итогов. Утверждение результатов соревнований,

* 1. —21.00 — заключительный парад. Объявление результатов. Награждение победителей. Опускание флага. Торжественный марш победителей.

***Примечание***. Учитывая, что вечернюю часть соревнований посещает большее количество зрителей, чем утреннюю, торжественное открытие в первый день можно перенести на вечер.

# [ОРГАНИЗАЦИЯ](#_bookmark0) СУДЕЙСТВА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

**Главный судья** возглавляет судейскую коллегию. Он наиболее опытный из судей. Он руководит всем проведением соревнований и отвечает за соблюдение правил, положения и дисциплину участников. От главного судьи, его организаторских способностей, объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований. С самого начала он должен задать спокойный и четкий тон в работе.

На подготовительном этапе работы главный судья изучает положение о соревновании, составляет график и программу, дает указание по оборудованию места соревнований, участвует в комплектовании судейской коллегии. До начала соревнований главный судья совместно с представителем или членом организационного комитета и врачом осматривает место соревнований и проверяет состояние ковров, покрышек, оборудования, инвентаря, весов. В случае, если все выполнено в соответствии с правилами, главный судья оформляет прием места соревнований соответствующим актом (см. правила соревнований).

Накануне соревнований главный судья проводит совещание судей. На совещании он знакомит их с положением, распределяет обязанности, дает единое толкование отдельных пунктов правил. На этом же совещании назначается комиссия, проводящая взвешивание, и составляются судейские бригады. При составлении бригад для обеспечения квалифицированного судейства каждой схватки необходимо равномерно распределить наиболее опытных судей, принимая во внимание их квалификацию и индивидуальные качества. В этот же день проводится совместное совещание судей, представителей команд и участников, на котором уточняются все организационные вопросы.

В день соревнований главный судья организовывает взвешивание, жеребьевку и распределяет бригады судей на судейство схваток.

В ходе соревнований главный судья следит за встречами, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями.

От главного судьи требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях. Если после какой-либо схватки подан официальный протест, главный судья разбирает его на оперативном совещании бригады в присутствии представителя команды, опротестовавшего решение судей.

При разборе протеста главный судья знакомит судей с его содержанием, заслушивает представителя команды и мнение судейской бригады. Если в ходе детального обсуждения схватки выясняется, что была совершена ошибка, необходимо ее исправить.

Совершенно неправильно поступают те главные судьи, которые считают, что ошибку судьи не следует исправлять, так как это может подорвать авторитет судейской коллегии. Защищая таких судей, главный судья способствует снижению качества судейства, замалчивает необъективность или слабую квалификацию.

Опыт показывает, что наиболее часто ошибки наблюдаются в момент оценки действий спортсменов на краю ковра, квалификации запрещенных приемов, оценки отдельных приемов и определения пассивности. Если в ходе судейства допущена ошибка, главный судья должен помочь ее исправить. В случаях, если в судейской бригаде полное разногласие или главный судья уверен, что мнение отдельных судей пристрастно или вызвано незнанием правил, вопрос обсуждается на заседании всей судейской коллегии в присутствии организаторов соревнований.

Решение должно быть принято немедленно после окончания схватки, пока каждый судья в деталях помнит весь ее ход и свою оценку спорных эпизодов. Только в особо сложных случаях главный судья может отложить вынесение решения до специального обсуждения. Однако окончательное решение во всех случаях следует вынести в тот же день.

С большим вниманием главный судья должен отнестись к определению причин, вызвавших ошибочное судейство, и организовать разбор ошибок так, чтобы это было наглядным уроком и хорошей школой для всех судей. Каждый разбор нарушения правил (умышленного или случайного) должен иметь воспитательное значение и способствовать повышению квалификации судей. Если судьи проявили нечестность или необъективность, необходимо строго наказать их, вплоть до снятия с соревнований, а если ошибка допущена из-за непонимания отдельных положений,— помочь разобраться в этом.

Во всех случаях главный судья должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по борьбе является очень сложным и в известной мере субъективным.

Повышению квалификации судей способствует ежедневное обсуждение результатов судейства, где главный судья указывает на хорошее и плохое судейство, по-деловому и объективно оценивает работу каждого судьи и дополнительно их инструктирует.

В последний день соревнований главный судья проводит итоговое заседание судей, представителей команд, тренеров, утверждает результаты и выносит оценку всей проделанной работе.

По окончании соревнований {не позднее трех дней) главный судья и главный секретарь за своими подписями сдают отчет (см. правила соревнований) в организацию, поручившую им проведение соревнований. В отсутствие главного судьи его обязанность выполняет заместитель.

**Арбитр** выполняет наиболее ответственные функции во время непосредственного судейства схватки: он руководит ходом всего поединка. Работа арбитра заключается в том, что он внимательно следит за борцами, оценивает их действия и не допускает никаких нарушений правил. Мастерство арбитра заключается в хорошем знании правил соревнований, своих прав и обязанностей, тонком понимании сущности борьбы, ее техники и тактики, учете индивидуальных особенностей спортсменов.

Судья на ковре должен обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты борьбы сохранять спокойствие и уверенность. Он не должен подпадать под влияние зрителей, участников и представителей команд. Каждая допущенная ошибка может лишить борца выгодного положения и тем самым оказать существенное влияние на исход схватки. Лучшие качества судьи на ковре проявляются именно в том, что он точно, без задержки реагирует на создавшееся положение. Действия судьи на ковре имеют воспитательное значение не только для борцов, ведущих схватку, но и для всех, кто наблюдает за нею. Они видят действия судьи, оценивают его объективность и делают для себя соответствующие выводы. Все это накладывает большую ответственность на арбитра.

Работа арбитра начинается с момента вызова борцов на ковер. Проверив готовность спортсменов, судей и секундометриста, он дает свисток о начале встречи. Во время схватки арбитру следует находиться в таком месте, откуда он лучше всего может оценить действия борцов или проведенные приемы. Он не должен мешать наблюдению за борцами судье и зрителям.

Арбитр должен видеть все части тела борцов, предугадывать их действия и направление бросков, правильно оценивать их расположение на площади ковра и быть готовым в любой момент предотвратить неправильные или опасные действия. Арбитр оценивает все технические действия борцов. Для этого он прибегает к жестам: один балл — поднимает большой палец, два балла — Два пальца, три балла — три пальца. При опасном положении он отсчитывает секунды движением руки. После отсчета пяти секунд арбитр поднимает три пальца.

Арбитр должен быть энергичным и подвижным, но не торопливым и суетливым. При передвижении по ковру лучше всегда находиться от борцов на расстоянии 3—4 м и перемещаться по краям ковра. Если возникает необходимость, арбитр может приблизиться к борцам вплотную, занять положение в центре ковра, за ковром или пересекать его в любых направлениях. Он должен уметь легко и быстро нагнуться, присесть, опуститься на коле- ни, а в некоторых случаях даже лечь. Это требует хорошей физической подготовки и определенной тренировки. Арбитр руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка. Частые остановки схватки создают обстановку нервозности и неблагоприятно сказываются на ведении единоборства.

Поэтому судья на ковре должен уметь правильно классифицировать различные нарушения и отличать случайные и незначительные от сознательных и грубых — таких, которые могут повлиять на исход схватки. Незначительные нарушения можно исправить не останавливая схватки (поправить захват, положение руки или ноги, коротким возгласом обратить внимание борцов на неправильный захват). При грубых нарушениях следует остановить схватку, сделать замечание, предупреждение или дисквалифицировать борца.

Во всех случаях арбитр выполняет все обязанности, предусмотренные правилами.

**Боковой судья** оценивает технические действия борцов, помогает арбитру выявить нарушения правил и определяет победителя.

К основным качествам бокового судьи относится наблюдательность, внимательность и знание техники и тактики борьбы. Отсутствие внимания во время схватки приводит к тому, что боковой судья теряет целостность представления о ходе единоборства. Он может не заметить важных технических действий спортсменов и этим внести путаницу в определение победителя. Недостаточное понимание техники и тактики, плохое знание сов- ременных требований и правил соревнований отрицательно сказываются на качестве судейства. В этих случаях боковой судья может неправильно оценивать различные технические действия и положения спортсменов и внести разногласие в работу судейской бригады.

Действия и приемы борющихся спортсменов оцениваются предусмотренной правилами системой. Боковой судья не только оценивает действия борцов, но и воздействует на их активность в ходе схватки. Оценка осуществляется открытым судейством.

Эти большие права налагают на боковых судей серьезную ответственность, требуют от них постоянного совершенствования.

**Старший судья.** Назначается из наиболее опытных судей. Он руководит ходом схватки, объявляет оценку технических действий в баллах, показанную арбитром и боковым судьей, и разрешает показать зрителям. При разногласии между арбитром и боковым судьей присоединяет свой голос к решению одного из них. Решение большинства из 3 судей считается окончательной оценкой, которую и объявляют.

Дисквалификация или снятие борцов со схватки за пассивную борьбу объявляется только при единогласном решении 3 судей и разрешении на то главного судьи или его заместителя, который наблюдал за ходом схватки.

**Судья-секундометрист** ориентирует борцов, судей и зрителей во времени. Он фиксирует время чистой победы, отмечает опоздание борцов, учитывает потерю времени, не относящуюся к процессу единоборства. Все свои действия он согласует с арбитром; включает и выключает секундомер по его свистку.

Работа судьи-секундометриста требует большой точности и аккуратности: неправильно зафиксированное время может изменить результат схватки, всего выступления участника и даже команды. Чтобы избежать всякого рода ошибок, надо отмечать каждую минуту, перерыв или остановку схватки на бумаге. Эти записи могут служить документом, подтверждающим правильность действий судьи-секундометриста.

Главный судья может использовать их для характеристики отдельных особенностей соревнования. В случае победы до истечения времени схватки показания секундомера не сбрасывают на ноль до тех пор, пока не будет объявлен результат схватки.

**Судья-счетчик** фиксирует на демонстрационном щите или световом табло оценки за технические действия каждого борца, информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе поединка. Точность и своевременность показаний на щите облегчает судейство, делает схватку более интересной для зрителей и ориентирует борцов.

**Судья-информатор** выполняет важную агитационную работу. Он способствует лучшей организации соревнований и повышает интерес к ним. Он объявляет о порядке встреч, изменениях в программе, вызывает борцов на ковер. Особенность соревнований по борьбе заключается в том, что они проходят в течение многих часов подряд и зрители, естественно, несколько утомляются. Хорошая информация помогает зрителям правильно ориентироваться в ходе соревнований, а борьба на ковре становится для них более понятной и доступной. Информатор сообщает зрителям о наиболее ответственных встречах, результат которых должен определить личные и командные места, обращает внимание на наиболее поучительные и интересные схватки. Для того чтобы информация была живой и интересной, ее надо связывать с непосредственными событиями на ковре. Информация должна быть ясной н краткой и не мешать борцам вести поединок, а зрителям его смотреть.

Судья-информатор должен быть знатоком спортивной борьбы, а при подготовке к соревнованиям ознакомиться с положением, подобрать интересный материал из истории борьбы, ознакомиться с результатами прошедших соревнований, знать спортивные биографии участников.

**Просмотровая комиссия**. Для оценки качества проведения соревнований главный судья организует наблюдение специальной комиссии за работой отдельных судей и выступлением спортсменов. Б состав комиссии включают наиболее опытных судей. Просмотровая комиссия дает сведения, которые позволяют сделать обоснованные выводы о проведении соревнований, о результатах, о работе членов судейской коллегии и мастерстве отдельных спортсменов.

**Врач** входит в состав судейской коллегии и отвечает за медицинское обслуживание участников и санитарно-гигиенические условия проведения соревновании. Врач должен принять все профилактические меры для предупреждения заболеваний и повреждений участников, для чего он проверяет оборудование места соревнований, места питания и размещения борцов, а также прохождение медицинского обследования каждым спортсменом накануне соревнований. Во время взвешивания врач проводит внешний осмотр всех борцов.

Врач должен быть хорошо знаком со спецификой борьбы. Он должен проводить большую работу по установлению причин травматизма и устранять их; в ходе соревнований определять возможность дальнейшего участия спортсмена в соревнованиях.

# *Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. (1 час)*

**Зал**. Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14—16 человек.

Высота зала — 5—6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5—2 м от пола масляной краской, что позволяет сырой тряпкой легко удалять с них пыль. Цвет стен и потолка — светлый. Пол делают деревянный, палубного типа. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которую переносят на ковер. Окна должны быть широкими. Искусственное освещение (электрическое) делается верхним (отраженным).

Помещение лучше всего проветривать с помощью двух-трех электрических вентиляторов (с вытяжным и приточным устройством). Температуру воздуха в зале поддерживают постоянной: 14—18° выше нуля.

Для хранения инвентаря при зале необходимо иметь кладовую. В личный инвентарь борца входят трико, борцовские ботинки, тренировочные костюмы, полотенце, бандаж (его хранят дома и приносят на занятие чистым).

При зале должны быть оборудованы следующие подсобные помещения: вешалка для хранения верхней одежды, душевая, массажная, комната преподавателя, туалет. Лучше, если туалет будет расположен около входа в комнату для раздевания. При выходе из туалета должен лежать коврик для вытирания ног. Входить в спортивной обуви в туалет воспрещается.

В зале необходимо иметь аптечку. В нее входит: йод, нашатырный спирт, коллодий, раствор марганцевокислого калия, перекись водорода, вазелин, перевязочный материал, вата, бинты; марля, лубки из картона, фанеры или проволочные, пузырь для льда и ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, а также указания врача к их применению.

**Ковер**. Согласно правилам борьбы, ковер должен иметь размер 8X8 м. Его изготовляют из 32 частей (при размере 8X8). Соединить ковер можно двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) или способом «кирпичной кладки». Все отдельные части ковра соединяют при помощи завязок или ремней с пряжками, пришитых к нижней стороне ковра. Кроме того, весь ковер обычно обтягивают веревкой (в виде обруча).

Лучший способ укрепления ковра — в общей раме. Для сглаживания отдельных неровностей ковер застилают стеганым покрывалом — брезентом. Все это сверху покрывают байковой или текстовиниловой покрышкой, которую, как и покрывало, туго натягивают на раму.

Ковер для занятий укладывают не на пол, а на специально изготовленную раму. Рама предохраняет ковер от сырости при мытье полов, а главное — способствует созданию необходимой пружинистости.

Если ковер находится около стены, то следует поставить мягкие стенки, предохраняющие от ушибов. Для этого сбивают раму высотой 120—130 см, на которую вешают мягкие коврики (сверху их желательно обтянуть материалом однообразного цвета, который образует фон).

Ковер, расположенный посредине зала, обкладывают мягкой дорожкой шириной не менее 1 м, которая соединяется между собой тесемками. Это предохраняет от ушибов при падении за ковер. Цвет дорожки должен отличаться от цвета ковра.

Изготовление ковра. Из плотного брезента шьют чехлы размером 1X2 м, высотой 10—15 см, затем их плотно набивают хлопчатобумажным или шерстяным очесом, ватой, хлопком, мочалом, морской травой, остатками овчины и т. п. Первые два вида материала почти не дают пыли.

После набивки мат (часть ковра) простегивают крученым шпагатом на расстоянии 20—25 см (концы шпагата необходимо оставлять, чтобы можно было подтянуть мат, если это понадобится). Затем его борта в длину и ширину прошивают сапожным швом на расстоянии 8 мм сверху и снизу. Кроме того, мат (посередине толщины его) утягивают двойным концом крученого шпагата, швы которого могут быть от 3 до 5 см от края. Такая предохранительная прошивка надолго оставляет боковые стороны ковра прямыми. Для переноски мата пришивают ручки из толстой тесьмы — по две с каждой стороны (рис. 15—а).

Можно изготовлять ковер и из соломы. Для этого делают деревянную раму размером 1X2 м, высотой 3—4 см. Раму переплетают широкой тесьмой. Солому связывают пучками толщиной 15—20 см, их длина должна соответствовать ширине заготовленной рамы. Пучки скрепляют в матрац или мат. Связанный из соломы матрац прикрепляют к раме, концы соломы обрезают на уровне наружного края рамы. Матрац плотно прикрепляют к тесьме и раме. Каждая рама образует часть ковра. Из рам с соломенными матрацами составляют ковер.

Постоянный ковер делается обычно из опилок. Для этого из толстых досок сбивают раму (ящик) размером 8X8 см или больше, высотой 30—35 см. В ящик насыпают стружку и опилки. Чтобы предохранить пол от порчи, на него укладывают деревянную решетку. Решетку покрывают фанерой, которую засыпают слоем крупных стружек. Поверх стружек кладут еще один слой фанеры, а на него до краев ящика насыпают опилки. Для изготовления постоянного ковра можно использовать камыш, льняную тресту, очес, мякину, морскую траву и т. п.

Стеганое покрывало делают из плотного, прочного, но мягкого материала (байка, фланель и т. п.). Покрывало набивают ватой или хлопком. Толщина его после прошивки должна быть 2—3 см. Простегивают покрывало на специальной швейной машине. Расстояние между простежками вдоль и поперек должно быть не более 8—10 см.

Покрывало делают немного больше ковра, для того чтобы можно было прикрыть раму (для предохранения от ушибов). Покрывало можно изготовить из нескольких частей в виде дорожек размером 1,5X6 м или 1,5X8 м, которые скрепляются между собой тесемками.

Верхнюю покрышку делают из крепкого материала одного цвета: из байки или фланели, а также текстовинила.

Желательно, чтобы ворс был небольшой. Швы при сшивании частей должны быть гладкими.

Края покрышки для прочности делают двойными или обшивают тесьмой; при этом швы подворачивают. С обратной стороны покрышки пришивают петли для продевания в них веревок при натягивании покрышки на раму. Петли находятся друг от друга на расстоянии 50 см. Их изготовляют из прочной тесьмы и выпускают из-под покрышки на 3 см. Вся длина ушка 10 см, из них 7 см пришивают снизу покрышки.

Посередине покрышки нашивают круг диаметром 1 м из цветной ленты шириной 10 см. Размер покрышки должен точно соответствовать размеру ковра.

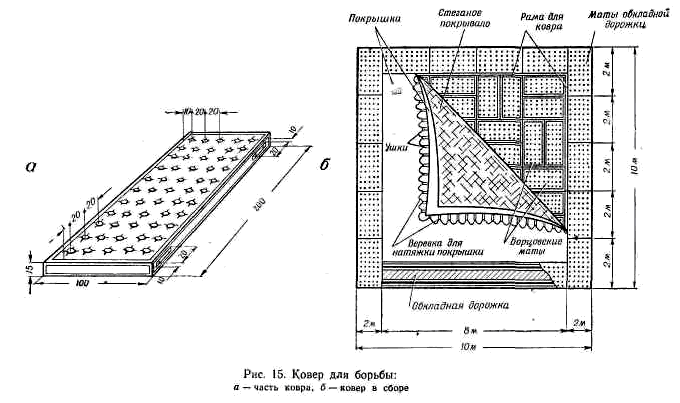
Раму для скрепления ковра делают разборной, из деревянных реек. Длина их зависит от размера ковра, ширина — 10 см, толщина — 4—5 см. Рейки ставят на ребро, причем верхний край ребра закругляют.

Углы рамы соединяют металлическими угольниками. Для того чтобы рама не прогибалась по бокам и крепко держала ковер, ее скрепляют с внутренней стороны (по самому низу) тонкими цепями или стальным тросом на расстоянии 1,5—2 м друг от друга.

Цепи крепятся следующим образом: к двум боковым краям доски прикрепляют крючки, на которые надевают цепи; с двух других сторон цепи пропускают через раму и специальным стержнем закрепляют с наружной стороны. Можно на конец цепи приварить болт и закрепить его гайкой.

С наружной стороны деревянной рамы на расстоянии 2 см от нижнего края ввинчивают крючки для продевания бечевки при натягивании покрышки. Крючки следует располагать на расстоянии 50 см друг от друга.

***Сборка ковра***. Вначале на пол ставят раму, на которую с внутренней стороны надевают на крючки цепи. Затем маты укладывают в раму. Укладывать маты нужно с углов, по краям, потом уже переходить к заполнению середины рамы.

Маты и раму покрывают стеганым покрывалом так, чтобы крючки для натяжки покрышки не были закрыты. При этом покрывало на краю рамы должно быть свернуто вдвойне во избежание ушибов. Затем в петли на верхней покрышке продевают веревку. Покрышку накладывают на ковер, а веревку надевают на крючки, находящиеся с внешней стороны рамы, и туго натягивают. После этого вокруг ковра укладывают предохранительную дорожку (рис. 15 — б).

Если нет отдельного зала для занятий борьбой, то можно из-готовить ковер на раме, которая вместе с ним поднимается при помощи блока и ставится вертикально к стене, когда в зале проводятся другие занятия.

Можно также закрепить отдельную часть ковра на фанерной раме, скрепляющейся с ковром: сбоку делаются ручки для переноски. Для того, чтобы быстро разбирать и укладывать ковер, нужно пронумеровать каждую часть.

**Оборудование мест занятий на летней площадке**. В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Для этого необходимо подготовить специальное место среди зелени. Желательно площадку с ковром огородить, для того чтобы туда не заносили сор.

Над всем ковром хорошо иметь навес, предохраняющий его от дождя и солнца.

Если нет возможности изготовить ковер, как было описано выше, можно сделать более простой, дешевый ковер.

Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить до 10X10 м.

Для занятий борьбой на воздухе следует вырыть яму глубиной 40—50 см. Края ямы укрепить досками, обтянутыми мягким материалом (войлоком, очесом или же соломой), а сверху покрытыми брезентом.

На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку, которую покрывают фанерой или брезентом. Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра будет зависеть от второго слоя — мелких опилок. Если слой опилок будет больше 15 см, то ковер будет мягче, если меньше — тверже. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружки должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом и мягкой покрышкой.

Можно сделать ковер, засыпав яму одними опилками, но тогда он не будет так пружинить, как в первом случае. Перед началом занятий опилки необходимо слегка взрыхлить, а затем выровнять их поверхность.

После занятий на открытом воздухе покрышку и брезент следует просушить и убрать в закрытое помещение.

**Борцовский тренировочный мешок-чучело** служит для специальных упражнений по изучению приемов, связанных с падением.

Высота чучела — 140—160 см. Толщина должна быть такой, чтобы его удобно было обхватить (объем туловища человека). Вес — 20—50 кг.

Для изготовления чучела применяется брезент (желательно в два слоя). Из него выкраивают бока для чучела. В верхней части выкройки ширина должна быть 60 см, в нижней — 48 см. От верхнего края отмеряют вниз 30 см и вырезают талию. По первой боковине делают вторую, затем выкраивают точно такие же боковины из байки или мягкой кожи.

Обе боковины складывают байкой или кожей внутрь и сшивают, а затем вывертывают.

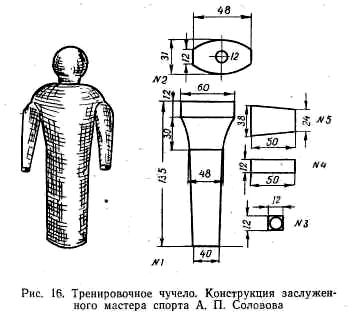
Для изготовления головы берут волейбольную или футбольную покрышку. С одной ее стороны вырезают отверстие диаметром 12 см. Всю покрышку делят на четыре части; такие же части выкраивают из байки или кожи. Затем все части сшивают, сделанный колпак выворачивают и натягивают на покрышку.

Из брезента, байки или кожи выкраивают шею, которую пришивают к голове также внутрь. Затем материал выворачивают, и байка (кожа) получается сверху.

Верхнюю часть чучела делают также из брезента, байки или кожи. Посередине вырезают отверстие диаметром 12 см, куда вставляют шею с головой.

Когда голова будет пришита к шее, а шея к верхней части туловища, их набивают очесом, ватой или тряпками, при этом шею зашивают так, чтобы не вываливалась набивка.

Рукава также делают из брезента, байки или кожи. Складывают по длине и сшивают. Верхнюю часть рукава выкраивают диаметром 12 см. К этой части рукава (кружок) пришивают сыромятный ремень шириной 3 см, длиной 25 см (на каждый рукав по два ремня).

Пришивать ремни к кружочку следует так: по его центру делают разрез длиной 3,5 см. В этот разрез пропускают два ремня так, чтобы концы их были наравне с краем кружочка. Ремни пришивают только к брезенту (байкой закрывают швы). Кружочки вшивают в рукава с одного конца (байкой и выпущенными концами ремней внутрь).

Затем рукав выворачивают, набивают очесом и зашивают с того конца, откуда производили набивку. Готовые рукава пришивают к боковинам с одной и другой стороны на расстоянии 5 см от края верхнего конца боковины.

Когда рукава будут пришиты к боковинам, к верхнему ее краю пришивают голову с шеей и верхней частью чучела. Голова должна быть опущена внутрь сшитых боковин, т. е. байкой обращена во внутрь. Когда это будет сделано, чучело выворачивают байкой наружу и набивают его (очесом, ватой, концами — тряпками). Чучело должно быть набито очень плотно, чтобы оно не переламывалось.

Для жесткости внутри чучела помещают мешочек (от шеи во всю длину туловища) диаметром, как шея. Верхний конец мешочка пришивают к шее по ее окружности. Затем мешочек набивают очесом или тряпками до самого конца. Нижний конец его пришивают ко дну чучела.

Дно чучела выкраивают из брезента, покрывают байкой и вшивают в нижний край боковин байкой вверх. Все швы прошивают 2—3-миллиметровым пеньковым шнуром, проваренным варом (см. рис. 16).

В каждом коллективе должно быть несколько чучел различных размеров и веса.

**Станок для развития силы кисти** представляет собой круглую деревянную или металлическую перекладину, на концах которой имеются металлические стержни. Стержни вкладывают в прикрепленные к стене металлические кронштейны. Перекладина должна свободно вращаться. К центру перекладины прикрепляют крепкую веревку, к которой привешивают груз (гири 10—32 кг).

Перекладина должна находиться на высоте 130—140 см. Подвижное крепление кронштейна на стене позволяет изменить высоту перекладины.

**Настенные блоки** служат для развития силы и выносливости. Снаряд представляет собой подвижной груз, который от пола поднимают двумя веревками или с помощью металлических канатов, пропущенных через укрепленные в стену блоки.

Груз, укрепленный на веревке, состоит из нескольких чугунных пластин, наложенных одна на другую и скрепленных специально заточенным устройством. Это позволяет регулировать вес груза сообразно желанию тренирующегося.

**Набивной мяч** применяется для ведения простейших форм борьбы (борьба за мяч), а также для различных гимнастических упражнений и игр. Вес мяча 5—10 кг. Объем мяча зависит от удельного веса набивки.

Покрышка мяча кроится по типу футбольной и состоит из нескольких продольных долей. Мяч набивают конским волосом, очесом, мочалом и т. д.

**Скакалка** используется в тренировке борца для выработки ловкости, выносливости и подвижности. Она делается из веревки толщиной 10 мм, длиной 2 м 80 см. Середину веревки, соприкасающуюся с полом (20—30 см), для утяжеления и прочности обшивают материалом.

Концы веревки, вделанные в деревянные ручки, позволяют веревке свободно вращаться в них или обшиваются мягким материалом.

**Костюм борца** состоит из шерстяного или бумажного трико, (трусов с лямками через плечи и вырезами на груди, спине и боках). Для тренировочных занятий в зале вне схватки надевается легкий костюм (желательно шерстяной), состоящий из рубашки и длинных рейтуз. В таком костюме сохраняется тепло, что хорошо способствует потоотделению.

Для тренировочных прогулок надевается обычный тренировочный костюм.

***Бандаж***. Для предохранения половых органов от травм во время занятий борьбой применяют особый резиновый пояс — бандаж, который должен быть мягким. Не рекомендуется делать пояс из широкой резины, так как это будет затруднять дыхание во время борьбы.

***Обувь***. На соревнованиях и тренировках борец надевает специальные ботинки. Верх ботинок делается из мягкой, но прочной кожи (хром); стелька и подошва должны быть мягкими. На подошву можно наклеить резину, предохраняющую от скольжения ног во время борьбы.

Высота ботинка от пятки около 18—20 см. В шнуровку не должны вставляться блочки с наружной стороны.

Заниматься босиком нельзя, так как можно повредить суставы пальцев.

Для прогулок используются кроссовые или лыжные ботинки. На тренировки и на соревнования лучше надевать шерстяные носки.

В настоящее время имеются все возможности для совершенствования оборудования мест занятий и инвентаря.

В зале борьбы можно установить аппаратуру, автоматически поддерживающую постоянную температуру и влажность воздуха. Установка бактерицидных и эретемных ламп позволяет создать условия, предохраняющие спортсменов от инфекции.

Борцовские ковры начинают изготовлять из различных синтетических полимерных материалов.

Очень удобны ковры из поролона и других пластических масс. В настоящее время стали применять пластмассовые покрышки вместо байковых. Байковые покрышки очень быстро загрязняются (впитывая пот, жир и пыль) и требуют стирки. Стирка же покрышек из-за большой их площади затруднена.

Примерный перечень основных снарядов и оборудования для борцовского зала

(для занятий с группой 16-20 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| **Оборудование и инвентарь** | **Количество** |
| 1. Ковер | 1 |
| 2. Тренировочные мешки-чучела | 3-4 |
| 3. Покрывало или брезент | 1 |
| 4. Верхние покрышки | 2-3 |
| 5. Гимнастическая стенка | 3-4 |
| 6. Кольца | 1 |
| 7. Канат для перетягивания | 1 |
| 8. Гимнастическая скамейка | 2 |
| 9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг | 2-3 |
| 10. Весовые гири, вес 16-32 кг | 16-20 |
| 11. Гантели, вес 2-5 кг | 32-40 |
| 12. Набивные мячи, вес 5-10 кг | 16-20 |
| 13. Скакалки, длина 2 м 80 см | 16-20 |
| 14. Аптечка | 1 |
| 15. Пылесос | 1 |
| 16. Зеркало | 1 |
| 17. Вешалки для спортивного костюма и полотенца | 16-20 |
| 18. Графин для воды | 1 |
| 19. Весы | 1 |
| 20. Доска для объявлений | 1 |
| 21. Плевательница | 3-4 |
| 22. Настенные часы | 1 |

# Тесты для проверки знаний

1. ***Физические упражнения — это:***
2. такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организо­ваны по его закономерностям;
3. сово­купность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, сте­пень проявления физических качеств и т.п.);
4. приспособительные морфологические и функциональ­ные перестройки организма, что отражается на улучшении пока­зателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эф­фект;
5. преодолевание различных трудностей и управление своими эмоциями в процессе занятий.
6. ***В физическом упражнении выделяют три фазы:***
7. начальная, основная, конечная;
8. изучение, закрепление, совершенствование;
9. подготовительная, основная, заключительная;
10. разминка, основная, заминка.
11. ***В каком году французскую борьбу включили в программу первых современных олимпийских игр:***
12. 1896;
13. 1890;
14. 1886;
15. 1898.
16. ***В каком году классическая борьба стала называться греко-римской?***
17. 1990;
18. 1991;
19. 1992;
20. 1993.
21. ***Главной причиной нарушения осанки является?***
22. привычка к определенным позам;
23. отсутствие двигательной активности;
24. слабость мускулатуры;
25. увеличение роста человека.
26. ***К показателям физической подготовленности относятся:***
27. сила, быстрота, выносливость;
28. рост, вес, окружность грудной клетки;
29. артериальное давление, пульс;
30. частота сердечных сокращений, частота дыхания.
31. ***После тренировки необходимо:***
32. принимать теплый душ;
33. принимать баню;
34. мыть ноги и руки;
35. идти домой.
36. ***Температура воздуха в зале должна составлять:***
37. 15—17° С.;
38. 16—18° С.;
39. 19—21° С.;
40. 22—23° С.
41. ***Что НЕ ОТНОСИТСЯ к кодексу борца:***
42. уважай старших, своих родителей, тренеров, учителей;
43. будь вежлив и тактичен со сверстниками, с товарищами по команде, веди себя честно и достойно;
44. помогай младшим, не обижай тех, кто слабее тебя;
45. борцовский ковёр – место для игр и баловства.
46. ***Что НЕ ОТНОСИТСЯ к цели врачебного обследования спортсмена:***
47. определение и оценка состояния здоровья;
48. определение и оценка физического развития;
49. определение и оценка физической подготовленности;
50. определение и оценка умственных способностей.
51. ***Жизненная ёмкость лёгких – это:***
52. объём воздуха, полученный при максимальном вдохе, сделанном после максимального выдоха;
53. объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха;
54. объём воздуха, полученный при максимальном выдохе;
55. объём воздуха, полученный при максимальном вдохе.
56. ***Объем техники – это:***
57. общее число технических приемов;
58. общее число технических приемов, которые не умеет выполнять спортсмен;
59. общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен;
60. разнообразия технических при­емов.
61. ***Специальная техническая подготовка направлена на:***
62. овладение техни­кой движений в избранном виде спорта;
63. овладение тактико-техническими действиями в избранном виде спорта;
64. формирование знаний в избранном виде спорта;
65. формирование толерантности в избранном виде спорта.
66. ***Успешное выступление в соревнованиях зависит от:***
67. высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, психологической готовности;
68. высокого уровня технической, тактической, физической и специальной подготовленности спортсмена;
69. высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена;
70. высокого уровня мастерства тренера.
71. ***В основе деятельности спортивной группы, коллектива лежат:***
72. идейность и нравственность, общая спортивная цель;
73. общая спортивная цель;
74. идейность и нравственность;
75. общий тренер и спортивный зал.
76. ***Сила в борьбе — это:***
77. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
78. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
79. способность противостоять сопротивление противника, во время борцовского поединка;
80. способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет напряжения мышц.
81. ***Быстрота в борьбе — это:***
82. способность спортсмена совершать движения и приемы в возможно короткий срок;
83. способность спортсмена быстро набирать скорость;
84. способность спортсмена выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
85. способность спортсмена совершать приемы в течение борцовского поединка.
86. ***Соревнования по спортивной борьбе решают:***
87. педагогические задачи;
88. воспитательные задачи;
89. агитационные задачи;
90. педагогические, воспитательные и агитационные задачи.
91. ***Кто руководит действиями борцов при помощи определенных жестов и свистка?***
92. боковой судья;
93. главный судья;
94. арбитр;
95. старший судья.
96. ***Скакалка в тренировке борца используется для выработки:***
97. ловкости, выносливости и подвижности;
98. ловкости, выносливости и силы;
99. прыгучести, координации движений;
100. гибкости и силы.

**Ответы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | a | 11 | a |
| 2 | c | 12 | c |
| 3 | a | 13 | a |
| 4 | b | 14 | a |
| 5 | c | 15 | a |
| 6 | a | 16 | a |
| 7 | a | 17 | a |
| 8 | b | 18 | d |
| 9 | d | 19 | c |
| 10 | d | 20 | a |

***Список использованной литературы***

1. **Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР** – [Г.М. Грузных](http://www.books.ru/author/gruznykh-63167/), [Б.А. Подливаев](http://www.books.ru/author/podlivaev-36177/), Издательство: Советский спорт, 2008;
2. **Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ -** [Буйлин Ю. Ф.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%C1%F3%E9%EB%E8%ED%20%DE.%20%D4.), [Знаменская З. И.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%C7%ED%E0%EC%E5%ED%F1%EA%E0%FF%20%C7.%20%C8.), [Курамшин Ю. Ф.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%CA%F3%F0%E0%EC%F8%E8%ED%20%DE.%20%D4." \o "Все книги этого автора), [Романов Б. Ф.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%D0%EE%EC%E0%ED%EE%E2%20%C1.%20%D4.), [Тихвинский С. Б.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%D2%E8%F5%E2%E8%ED%F1%EA%E8%E9%20%D1.%20%C1.), [Трунин В. В.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%D2%F0%F3%ED%E8%ED%20%C2.%20%C2." \o "Все книги этого автора), [Харабуга Г. Д.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%D5%E0%F0%E0%E1%F3%E3%E0%20%C3.%20%C4." \o "Все книги этого автора), [Хордин А. В.](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;author=%D5%EE%F0%E4%E8%ED%20%C0.%20%C2." \o "Все книги этого автора), издательство — [Физкультура и спорт](http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;publisher_id=148), 1981;
3. **Спортивная борьба - Н. М. ГАЛКОВСКОГО, А.КАТУЛИНА,** ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» Москва, 1968;
4. **Ленц А.Н. Классическая борьба (учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками) -** Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1960;
5. http://skspartak.com/
6. <http://magma-team.ru/>
7. http://stroeniemana.narod.ru/