

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ**

**АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.З.М.БАБУРА**

Факультет физического воспитания

**ВЫПУСКНАЯ
КВАЛИФИКАЦИОННАЯ
РАБОТА**

**ТЕМА: Средство и методы совершенствования технико-
тактический и физической подготовки борцов.**

Выполнил:

Якубов Лочинбек

Научный руководитель:

Зухритдинов Рустам

Андижон 2016

ТЕМА: Средство и методы совершенствования технико-тактический и физической подготовки борцов.

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ

1. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИИ ВИДОВ БОРЬБЫ

1.1. КЛАССИЧЕСКИЕ БОРЬБА,ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, И БОРЬБА ДЮЗ-ДО

1.2. ВЕСОВЫЕ КОТЕГОРИИ, ВРЕМЯ СХВАТКА, ФОРМЫ КОВРА, СУДЕЙСТВ И ФИЛА БОРЬБЫ

1.3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКЕ БОРЬЦОВ

2. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЬЦОВ

2.1.ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА БОРЬЦОВ

2.2.МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРЫ

Введение

В практике спорта наиболее часто используется деление восстановительных средств на педагогические, медико-биологические, психологические. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры; различные виды массажа; приём белковых препаратов, спортивных напитков; использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления, бани-сауны, оксигенотерапии, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэризации. Действие средств направлено на восстановление, которое нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;

- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация

К медико-биологическим средствам восстановления специалисты относят и сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины. Однако проблема восстановления спортсменов не может считаться решенной. Это явилось обоснованием к проведению исследования в постсоревновательного периода борца.

Коэффициент травм значительно выше во время соревнований, чем во время тренировочных занятий. Борцам приходится проводить 3-6 поединков в день, при этом перерыв между матчами не превышает одного часа. Возникает реальная опасность, что незначительное повреждение перерастет 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, время проведения атакующих действий увеличивается риск повреждения шеи, а при ведении защитных действий повышается риск повреждения коленных суставов.

Актуальность работы. С первых дней независимости начался новый этап в развитии физической культуры и спорта в Узбекистане, который обусловлен социально-политическими и экономическими реформами. На современном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья нации, особенно подрастающего поколения, что приобретает важное общегосударственное значение, на что наш Президент И.А.Каримов обращает внимание: «говоря о здоровом поколении, я, прежде всего, подразумеваю поколение, здоровье не только физически, но и со здоровым духом, мыслью, твердой верой, образованное, высокоответственное, смелое и отважное, любящее свою родину. Великое государство может построить лишь здоровая нация, здоровое поколение».

Вместе с тем, отличные тенденции и достижения в сфере физической культуры и спорта нуждаются в строгом научном обосновании, поиске новых эффективных методов теоретико-практических подходов и технологий развития массового спортивно-физкультурного движения и спорта массовых и высших достижений.

Это обуславливает актуальность и научно-практическую значимость наших исследований.

Последнее время большое внимание уделяется развитию и популяризации спортивных единоборств, особенно видам борьбы.

Соревнования по вольной борьбе проводятся на высоком организационно-эмоциональном уровне и отличаются зрелищностью, определяют полноту его технического арсенала, уровень физической и спортивно-технической подготовленности занимающихся.

Последние годы борцы вольного стиля и другие виды борьбы Узбекистана завоевали немало медалей на различных международных соревнованиях мира.

Направленность моей квалифицированной работы направлена на изучение вольной борьбы в нашей Республике.

Степень изученности проблемы. Совершенствование системы подготовки борцов привлекали и привлекают внимание многих ученых и практиков. По данной работе посвящены ряд научных исследований зарубежных и наших узбекских ученых таких как: М.А.Тозица; В.М.Зациорского; В.В.Шияна; Т.Адилова; А.К. Атаева; Ф.А.Каримова; и многие другие.

Цели и задачи выпускной квалификационной работы: Изучит физическое развитие детей школьного возраста занимающийся борьбой. Разработать новые методы обучения борьбе детей школьного возраста.

Место проведения научно исследовательских работ: Детской юношеской спортивной школы по борьбе города Андижана.

Объект научно исследовательских работ: Дети школьного возраста занимающиеся борьбой, факторы и меры, условия тренировочного процесса различного уровня занимающихся. Методы научно исследовательских работ: Литературный обзор, обобщений материалов интернета, педагогический контроль, эксперимент медико биологические исследования.

Что же главное-техника или сила? Ответ на него следует искать в аспектах взаимосвязи силовой и технической подготовленности борцов, в положительном переносе возрастающих силовых возможностей борцов, не ухудшающих, а напротив повышающих уровень их технических подготовленности.

При использовании того или иного методологического подхода к силовой подготовке борцов тренеры на практике руководствуются как минимум одним из следующих факторов:

- Возможность выдерживать основные методические требования к развитию того или иного вида силы;
- Повышение эффективности управления и контроля за процессом силовой подготовки;
- Возможность реализации принципа сопряжённости в развитии силовых качеств и становления технического мастерства.

На наш взгляд, наиболее удачными техническими и методическими решениями могут быть те, что связаны со всеми тремя факторами.

Силовая подготовка борцов находится в центре внимания всех ведущих тренеров мира. Она предусматривает не только повышение максимальных.

Показателей силовых качеств, но и совершенствование способностей к их реализации в процессе соревновательной деятельности, что предполагает обеспечение соответствия между уровнем развития силовых качеств, совершенствованием спортивной техники и деятельности вегетативных систем. Необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить те группы мышц, которые непосредственно участвуют в тяговых усилиях при борьбе.
2. Определить взаимосвязь между локальными силовыми показателями отдельно взятых мышц и силы тяги в борьбе.
3. Разработать комплекс силовых упражнений способствующих локальному развитию основных мышц, участвующих в выполнении движений при борьбе.
4. Экспериментально обосновать методику локального развития силы основных мышечных групп борцов.

Сравнение эффективности использования различных подходов к процессу силовой подготовки борцов является достаточно сложным делом. Исследований, в которых проводилось бы корректное сравнение эффективности различных методов силовой подготовки, сравнительно

мало и они, в основном, коснулись сопоставления эффективности изометрической и изотонической работы, изотонической и изокинетической. Многие исследования носят излишне узкий характер и их результаты не могут быть прямо перенесены в практику силовой подготовки борцов на всех этапах их спортивного роста. Следует также заметить и то, что значительная часть публикаций по вопросу эффективности различных методов силовой подготовки преследует рекламные цели, связанные с интересами фирм, производящих тренажёры и специальное силовое оборудование. Так, например, для 70-х гг. характерно направление в специальной литературе большого количества статей, в которых приводятся данные эффективности тренировки на изокинетических тренажёрах. Имеются так же «научные» статьи, в которых даны результаты экспериментов, согласно которым 8-недельная силовая тренировка на изокинетических тренажёрах, включающая три занятия в неделю проводимых в дополнение к программе, способствует приросту силовых качеств у квалифицированных борцов в различных тестах на 30 - 60 %, при одновременном увеличении скорости более чем на 10 %. Опыт подготовки борцов высокой квалификации, результаты специальных исследований свидетельствуют о том, что эти результаты, мягко говоря, преувеличены. Такие сдвиги возможны у плохо тренированных борцов невысокой квалификации, но никак не у хорошо подготовленных спортсменов высокого класса, на повышение силовых качеств которых такая силовая подготовка вообще не оказывает заметного влияния.

Анализ научно-методической литературы по плаванию показал, что нет системы силовой подготовки борцов, которую можно было бы сегодня рекомендовать как единственно эффективную. В различные периоды развития спортивной борьбы в концепцию силовой подготовки постоянно вносились существенные коррективы,

добавлялись новые, усовершенствованные тренажерные устройства, отвергались одни и рекомендовались иные режимы работы, изменялось соотношение различных компонентов нагрузки, определяющих направленность силовой подготовки, менялся объём силовой подготовки, соотношение силовой работы. Эти изменения не только носили объективный характер, но и были следствием рекламных публикаций сенсационного характера. В результате нередко отвергались обоснованные методы и средства и принимались на веру хорошо рекламируемые.

Так, например, в 60-е годы широко применялись изометрические упражнения как одно из средств, оказывающих существенное влияние на рост максимальной силы и силовой выносливости борцов. С появлением изокинетических тренажёров про изометрические упражнения совершенно забыли. Это привело к тому, что статические упражнения были с такой же лёгкостью исключены из арсенала тренировочных средств, как и введены в него. А между тем упражнения, выполняемые в этом режиме, имеют ряд существенных положительных сторон и должны использоваться в подготовке квалифицированных борцов, что кстати и делается в настоящее время борцами США. Одной из таких особенностей статических упражнений является возможность локального воздействия на отдельные мышечные группы, что способствует избирательному повышению их силовых качеств. Педагогические же наблюдения за тренировками борцов Узбекистана показали, что эти упражнения в настоящее время вообще не применяются и не практикуются.

Литературный обзор позволил также выявить, что основная нагрузка при плавании кролем на груди в работе руками приходится на двух- и трехглавые мышцы плеча, широчайшие мышцы спины, большие грудные, задние головки дельтовидной и большие круглые мышцы. В работе ногами нагрузку несут подвздошно-поясничная

прямая бедра, большая ягодичная, двуглавая бедра и четырехглавая мышца бедра.

Известно, что нерациональное питание приводит к преждевременному утомлению и снижению работоспособности.

Недостаточное питание или недостаток сбалансированных компонентов полноценного питания спортсмена могут вызывать нарушения в состоянии здоровья, которые в последующем отразятся на спортивных достижениях.

В питании спортсменов большое внимание уделяется минеральным веществам, микроэлементам и витаминам, выполняющим коферментные функции в организме. Необходимо регулировать соотношение продуктов животного и растительного происхождения в рационе спортсменов.

Особое внимание требует питание в период соревнований, которые имеют в течение дня несколько стадий, должно быть строго определенное время приема пищи, после приема пищи, если даже ее объем незначителен, и она легко усваивается, обычно ухудшаются двигательная реакция и координация движений. Правильная организация питания играет весьма важную роль в обеспечении восстановительных процессов после спортивных нагрузок. Важнейшим принципом составления конкретного рациона является соответствие калорийности пищи энергетическим затратам, с обязательным включением необходимого количества минеральных веществ, микроэлементов и витаминов по рекомендации спортивного врача часто в виде пищевых добавок.

В настоящее время появились многочисленные пищевые добавки, удобные в применении, не увеличивающие объем принимаемой пищи. В рацион спортсменов стали вводиться широко рекламируемые различные пищевые добавки. Дистрибьюторы убедительно информируют о массе позитивных характеристик распространяемых

пищевых добавок, рекомендованных спортсменам для повышения работоспособности, но не сообщают о возможных неприятностях, грозящих спортсменам при допинг - контроле. Вице-председатель Медицинского комитета ЛЕН доктор Бенгг Эрикссон (Швеция) сообщил тревожные данные, об обнаружении в различных пищевых добавках веществ, стимулирующих выработку нандралона в организме человека. Нандралон - андрогинный анаболический стероид, запрещенный правилами ФИНА.

Применение нандралона грозит дисквалификацией спортсмена на 4 года. Лабораторный анализ позволяет обнаружить наличие нандралона в моче спортсмена даже спустя полгода после одноразовой внутримышечной инъекции. Пищевые добавки, в состав которых могут входить 19-норандростендион и 19-норандростендиол, рекомендовать спортсменам с точки зрения запрещенными в большом спорте. Более того, при длительном применении 19-норандростендиона и 19-норандростендиола происходит их преобразование в норандролон. Изготовители зачастую не указывают их в составе пищевых добавок. Спортсмены, употребляющие подобные пищевые добавки могут даже не догадываться о том, что применяют вещества, запрещенные Правилами Финна, и рискуют оказаться дисквалифицированными на 4 года, не говоря о моральной стороне подобной ситуации. Единственный выход - не употреблять пищевых добавок без рекомендации спортивного врача, не удостоверившись в том, какие именно вещества входят в их состав, какие метаболические превращения претерпевают вещества, указанные изготовителями.

В рамках проведения антидопинговой программы ФИНА медицинская комиссия МОК установила допустимые уровни концентрации некоторых веществ при проведении внесоревновательного и внесоревновательного допинг - контроля (сальбутамола и ему подобных веществ).

При внесоревновательном тестировании допустимая концентрация сальбутамола в пробе до 1000 нанограмм/ мл, а во время соревнований - до 100 нг/мл. Если уровень сальбутамола в пробе не превышает допустимой концентрации, проба считается отрицательной.

Задача специалистов по плаванию и спортивных врачей не допускать бесконтрольного употребления спортсменами пищевых добавок и средств для повышения работоспособности.

В связи с этим необходимо усилить информированность спортсменов о различных пищевых добавках с физиологических и биохимических позиций. Более того, необходимо расширить диапазон исследований по изучению влияния пищевых добавок в разные сроки применения с учетом отдаленных результатов их действия, а также более глубокого изучения всех компонентов, чтобы изготовители могли в аннотациях давать более полную информацию.

Выборочно выделена группа спортсменов с признаками утомления и перетренированности после участия на соревнованиях. Количество обследованных спортсменов составило 20 человек. Диагностика состояния перетренированности спортсмена помимо педагогических тестов проведена на основе выявления степени эндогенной интоксикации. Для этого в периферической крови определяли содержание среднемолекулярных пептидов (СМП). Определение СМП в плазме крови проводили по методу Малаховой М.Я.

Выявлено, что у борцов вольного стиля чаще всего травмировались коленные и голеностопные суставы. А у борцов греко-римского стиля - травмы спины, шеи, плечевого сустава. Общий коэффициент травм составил 2 травмы на 1 борца в год.

Среди восстановительных мероприятий преимущественную роль играют фармакологические средства. Однако не существует чудо - препарата, который стал бы панацеей и являлся бы заменителем существующих средств восстановления. Ускорение течения процессов

в организме может осуществляться лишь при запуске центральных механизмов.

В последнее время отмечается повышенный интерес к применению современных растительных препаратов, относящихся к классу адаптогенов и разрешенных к применению в спортивной практике с целью повышения спортивной работоспособности.

Остановимся на препарате экдестене, разработанном в Институте химии растительных веществ АН РУз. на основе природного соединения стероидной структуры, содержащейся в различных растительных источниках. Существенным моментом в механизме действия препарата является его способность активизировать процессы биосинтеза белка в различных органах и тканях, аналогично стероидным анаболическим препаратам (метандростенолон, ретаболил). Однако он имеет принципиально иной механизм анаболического действия (экдестен в отличие от стеранаболов стимулирует биосинтез белка только на фоне его генетически детерминированной индукции). Он не обладает присущими всем стероидным анаболическим препаратам специфическими гормональными активностями: андрогенной, тимолитической, антигонадотропной и др. Проведены совместные исследования экдестена на кафедрах спортивной борьбы, анатомии и физиологии УЗГИФК. Обследуемые спортсмены получали в день от 8 до 10 таблеток экдестена 4 раза в сутки на протяжении 20 дней в сентябре 2008 года.

1-Глава. История и развитие спортивного борьбы

Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубины веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались зачатки народных видов борьбы.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовских поединков на во отважных и сильных воинов-защитников родной земле.

Но и сами по себе борцовские поединки - очень удивительное зрелище. Здесь можно показать свою удаль, силу смелость, хитрость. Поэтому они стихийно возникали всюду где собиралась молодежь.

О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства, Поэты и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Интересной находкой в этом отношении была гробница в селении Бени- Гассан в Египте . стены гробницы расписаны эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на то что этому уникальному памятнику культуры более 4000 лет, многие приемы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день.

Анализируя рисунки на гробнице, нетрудно убедиться, что борьба

в то время велась в стойке и в партере. Целью было бросить противника на землю и прижать его спиной к земле. По всей видимости, привила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы.

Документы и памятники искусства рассказывают о той популярности, которую имела борьба во многих государствах.

В Древней спорте существовала целая система физического воспитания молодежи, в которой видное место занимала борьба. Назначение преподавателей в школы такого профиля было в компетенции государства, настолько важным считался этот вопрос.

О том, какое развитие и популярность имела борьба в Древней Греции, свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включенным в программу олимпийских игр древности.

Начиная с 708 г. До нашей эры проводились состязания по пентатлону. С того же времени борьба входит в программу как самостоятельный вид спорта.

Широкое распространение спортивных состязаний в Древней Греции объяснялось не только интересом к спортивным зрелищам, но и стремлением господствующих классов воспитать сильных и ловких воинов для того, чтобы еще более укрепить свою власть. Художники и скульпторы Древнего мира, отдавая дань восхищения победителям олимпийских игр, запечатлевали наиболее выдающихся из них в своих произведениях.

Греческая борьба за время своего существования неоднократно претерпевала изменения. По мере ее развития и совершенствования стала допускаться борьба лежа.

Со временем Греция начала терять свое величие. В 1 в. До и. э. она была завоевана Римом. Олимпийские игры утратили свое значение, перестали быть общенародным праздником, превратившись в обыкновенные состязания по разным видам спорта. Многие

выдающиеся спортсмены, в том числе борцы, стали профессионалами.

Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине народными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы». В 1793 г вышла книга известного немецкого педагога Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты методические вопросы спортивной борьбы.

1.1.Классическая борьба

С конца XVIII в. в Европе, и в особенности во Франции, стало возрождаться увлечение борьбой. Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Они колесили по Франции, все шире рекламируя борьбу среди всех слоев населения, в особенности среди простого народа.

Наиболее популярным стал вид борьбы, в котором не разрешалось захватывать ниже пояса, а целью схватки было положить противника на лопатки. При таком стиле борьбы преимущество имели те борцы, которые могли подавлять своих соперников силой.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 г. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта.

Постепенно французская борьба стала проникать в другие европейские страны. Там тоже по французскому образцу стали функционировать профессиональные борцовские чемпионаты,

получила жизнь невиданная доселе профессия - борец.

По мере того как борьба завоевывала все большую популярность и получала географическое распространение, она обогащалась и в техническом отношении. Поединки грубых силачей не вызывали симпатий у публики, стали цениться техника, ловкость красота.

Профессиональная французская борьба стал самым любимым видом спорта в Европе. Популярность ее была удивительной. Ни один другой вид спорта не вызывал такого всеобщего восхищения.

Начинала развиваться любительская борьба, стали организовываться соревнования среди любителей.

Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса: захваты ног и приемы с действием ногами запрещались; противосуставные и болевые приемы запрещались; конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

В любительской борьбе мгновенное касание лопатками ковра считалось поражением. В профессиональной борьбе нужно было удержать противника на лопатках в течение нескольких секунд.

Французы развили и усовершенствовали также приемы как броски через спину с различными захватами, приемы со стойки, проводимые через мост. Финны изобрели полусуплесы, а также великое множество переворотов в партере с захватом руки под плечо.

Практически спортсмены каждой страны, куда проникала борьба, вносили в ее технику что-то новое. Многие приемы брались из национальных видов борьбы. Например, турецкие борцы в тридцатых годах стали применять перевороты в партере обратным захватом туловища. В настоящее время за рубежом французскую борьбу называют Греко-римской, а у нас в стране классической.

Вольная борьба

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги, приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, те же, что и в классической борьбе. Конечная цель тоже одинаковая — положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная и борьба вобрала в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире, версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

Уже в XVIII в. В Англии существовал вариант борьбы, в котором борцам предоставлялось широкое поле деятельности в выборе атакующих средств. Разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ногами.

XIX в. стал веком бурного развития профессиональной борьбы в Европе. Профессионализм в спорте захватил и Америку. Борьба стала прибыльным занятием.

Из всех вариантов борьбы, которые применяли профессиональные борцы, наибольшую популярность приобрел английский. Постепенно он вытеснил все остальные.

В Северной Америке стали возникать молодежные спортивные кружки, популяризирующие борьбу. На нее уже смотрели не только как на средство развлечения и профессию для добывания денег, но и как на интересный и полезный вид спорта.

Борьба кэтч получила два направления. У студентов и любителей среди молодежи она стала спортом, прекрасно и гармонично развивающим спортсмена, зрелищно интересным. У профессионалов она превратилась в отвратительное зрелище, рассчитанное на пробуждение животных чувств у борцов и зрителей.

Профессиональный кэтч представляет собой побоище, в котором разрешены и удары, и удушающие захваты, и болевые приемы.

В 1904 г. третьи по счету Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луисе. Американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч. Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля.

Европейцы в то время не были знакомы с этим видом борьбы, поэтому никто из них не дерзнул принять участие в соревнованиях.

Олимпийский турнир оказался под угрозой срыва. Того предприимчивые американцы решили приурочить свой очередной чемпионат страны по борьбе вольного стиля ко времени проведения Олимпиады и провести его под флагом олимпийского состязания. Поэтому, естественно, на первом олимпийском турнире по вольной борьбе все до единого участника были представителями одной страны - США.

Судейство осуществлялось по правилам, принятым в Америке. Борьба шла в семи весовых категориях: наилегчайший вес - 47,628 кг; легчайший вес - 52,164 кг; полулегкий вес - 56,7 кг; легкий вес - 61,236 кг; полусредний вес - 65,272 кг; средний вес - 71,668 кг; тяжелый вес - свыше 71,668 кг; стоит ли говорить, что олимпийские медали всех достоинств достались американским борцам - своеобразный «рекорд», который никогда не будет побит.

IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение Греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с классической борьбой? На одной Олимпиаде два борьбы? Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право

устроителей Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» классической борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено приводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и классической.

Теперь европейцы не только увидели новый вид борьбы, некоторые даже попробовали в ней свои силы. И, несмотря на то, что победителями во всех весовых категориях стали английские и американские борцы, вольная борьба понравилась европейцам.

Вольная борьба стала олимпийским видом спорта, но олимпиада была единственным соревнованием, в котором могли тогда померяться силами борцы вольного стиля из разных стран. Никаких других международных соревнований по вольной борьбе в то время не проводилось.

В 1912 г. Олимпийские игры состоялись в столице Швеции Стокгольме, где популярной была классическая борьба. Ее и включили в программу. Вот почему европейцы вновь увидели этот вид борьбы на Олимпиаде лишь в Антверпене в 1920 г. на этот раз среди победителей преобладали уже европейские борцы. Лишь один американец сумел получить золотую медаль. Финские и шведские борцы были вне конкуренции. Скандинавы были настолько сильны в те времена как борцы, что даже их не самые лучшие «классики» быстро приспособились к необычным условиям ведения вольной борьбы и добились успеха.

Первые победы сразу изменили отношение европейцев к вольной борьбе. Многие борцы стали совершенствоваться в новом виде борьбы, изобретать приемы, учиться делать подножки и выполнять другие действия ногами.

В 1928 г. в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после

олимпийских игр. Чемпионаты мира по борьбе тогда еще не проводились.

Последнее предвоенное первенство Европы по вольной борьбе было проведено в 1937 г. в Мюнхене. После Великой Отечественной войны европейские чемпионаты возобновились с 1946 г. Тогда в Стокгольме собрались сильнейшие борцы континента. Ожидалось, что основными претендентами на медали будут борцы Скандинавии, Швейцарии и ряда других стран.

Но случилось неожиданное. Дебютанты чемпионата, не имевшие международного опыта, турецкие борцы не оставили никаких надежд признанным фаворитам. Три золотые, две серебряные и две бронзовые награды - таков итог их выступлений.

XIV Олимпийские игры в Лондоне лишний раз подтвердили, что вчерашние дебютанты - турецкие борцы - не имеют себе равных в вольной борьбе не только в Европе, но и в мире. Они завоевали четыре золотые и две серебряные медали. Еще большего успеха добились турецкие борцы на первом в истории вольной борьбы чемпионате мира в 1951 г. в Токио. Шесть золотых медалей из восьми!

Интерес к поединкам вольников возрос в 50-х годах, когда на международном ковре появились борцы Японии, Болгарии и Ирана с их самобытной, оригинальной манерой борьбы.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые выступили советские борцы. Завоевав две золотые и одну серебряную медали, они победили и в командном зачете. Успех наших борцов был неожиданным и ошеломляющим.

Обострение конкуренции на международных соревнованиях вызвало стремительный рост тактико-технического мастерства борцов вольников. В 50-е годы вольная борьба заняла лидирующее положение среди других видов.

Борьба Дзю-До

Существует немало легенд о возникновении дзюдо. Документально подтверждается, что уже в 1200 г. н. э. в Японии была распространена борьба, родственная джиу-джитсу.

Джиу-джитсу была широко распространена среди привилегированных слоев населения Японии. В этом виде борьбы применялись многие болевые приемы и удары, которые могли пригодиться только в боевых поединках. Использование этих приемов в спортивных соревнованиях грозило травмами, увечьями и т. п. Поэтому джиу-джитсу не могла стать видом спорта, направленным на физическое воспитание молодежи.

В конце прошлого века молодой преподаватель Дзигаро Кано и врач Токийского университета Эрвин Бельц создали новую систему борьбы. Они исключили опасные приемы и удары, применяемые джиу-джитсу и создали другие правила. Новый вид борьбы был назван дзюдо.

Дзигаро Кано в 1882 г. создал «Кодокан» - первую в мире школу дзюдо. Там изучали «секреты» японской борьбы.

Кано стал первым президентом Олимпийского комитета Японии, членом МОКа, основателем Японской атлетической ассоциации.

В 1904 г. борьба дзюдо стала известна в Европе. Популярность ее начала расти необыкновенно быстро. Пропаганда строилась на том, что, якобы, зная приемы дзюдо, слабый человек может победить сильного. Это многим импонировало. Еще бы, изучив всего несколько приемов таинственной японской борьбы, можно стать непобедимым. Повсюду стали организовываться школы по изучению дзюдо. Росту популярности способствовал бурный поток литературы, посвященный дзюдо.

В Европе появились «специалисты» по дзюдо, которые за известную плату брались научить таинственным приемам. Многие из

них величали себя «профессорами». Некоторые даже брались обучить борьбе по переписке. Дельцы дзюдо утверждали, что в дзюдо важно знать приемы, а тренировка и физическая подготовка решающей роли не имеют. Это направляло европейцев по заведомо ложному пути, ибо японские борцы физической подготовке и тренировке уделяли самое большое внимание. Они проводили многочасовые изнурительные тренировки, шлифуя свое мастерство. При встречах с европейскими борцами их преимущество оказывалось столь значительным, что невольно возникали мысли о какой-то таинственной методике тренировки, сверхсекретных приемах японских борцов дзюдоистов.

Из Японии разъезжались специалисты в разные страны преподавать дзюдо. Стало модным иметь тренер японца, даже если его услуги стоят дорого.

Благодаря рекламе и кипучей деятельности «профессоров» дзюдо, японская борьба получила широкое распространение. В особенности большую популярность приобрело дзюдо во Франции, Бельгии, Голландии, Испании, Англии. Вот почему спортсмены именно этих стран являются сильнейшими на проводимых в настоящее время чемпионатах Европы и мира. Первый чемпионат мира был воспринято то, что победителями во всех весовых категориях стали японцы. Первый сокрушительный удар по престижу японских дзюдоистов нанес голландец Антон Гессинк. На очередном чемпионате мира в 1961 г. в Париже он стал чемпионом в тяжелом весе. Конечно, в оправдание японских борцов можно было бы сослаться на габариты голландца. Рост - 198 см, вес - 118 кг. Он как гора возвышался над своими соперниками.

Раньше в дзюдо не было деления на весовые категории, японцы категорически восставали против всяких попыток вмешаться в традиционные правила. Затем было введено на весовые категории. Их стало три: до 68, до 80 и свыше 80 кг. Кроме этого оставалась

абсолютная категория, в которой могут бороться спортсмены любого веса. Наступило время, когда соперничество европейских борцов стало настолько серьезным, что японцы начали проигрывать не только в тяжелых весовых категориях. В 1964 г. Олимпийские игры проводились в столице Японии Токио.

Естественно, японцы не смогли пройти мимо открывшейся возможности на правах хозяев включить дзюдо в программу игр. На Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. в программу вновь было включено дзюдо. Японцы проиграли в абсолютной категории голландцу Рюске и нашему Виталию Кузнецову, а в среднем весе - Шоте Чочиашвили. В дальнейшем количество весовых категорий продолжало увеличиваться. Всем, в том числе и японцам, была видна выгода от этого. Теперь за победы могли бороться не только борцы тяжелого веса. Было принято деление на пять весовых категорий: до 63, до 70, до 80, до 93 и свыше 93 кг. При этом продолжались соревнования в абсолютной категории.

В 1977 г. правила снова изменились: было введено уже семь весовых категорий - до 60, до 65, до 71, до 86, до 95 и свыше 95 кг. Абсолютная категория также осталась. Соревнования по дзюдо проводятся на специальном ковре татами размером 14x14 и 16x16 м. Участники делятся на два разряда: ученический и мастерский. Ученический имеет шесть ступеней: 6 Кью - белый пояс; 5 Кью - желтый пояс; 4 Кью - оранжевый пояс; 3 Кью - зеленый пояс; 2 Кью - синий пояс; 1 Кью - коричневый пояс. Мастерский имеет десять ступеней: с 1-го по 5-й дан - черный пояс; с 6-го по 8-й дан - красно-белый пояс; с 9-го по 10-й дан - красный пояс. Дзюдо прочно вошло в олимпийскую программу. Мастерство борцов различных стран постоянно растет. Теперь нет и речи о явном преимуществе японских борцов перед другими, они по-прежнему сильны, особенно в малых весовых категориях.

Международная любительская федерация борьбы –ФИЛА

И так, в конце XIX в. борьба получила широчайшее распространение. В странах, где она культивировалась, возникало множество кружков, развивавших борьбу. Спортсмены - любители достигали высокого мастерства, но проявить его могли только на внутренних соревнованиях и в соревнованиях профессионалов.

Как один из главных древнейших олимпийских видов спорта, борьба включена в программу I Олимпийских игр 1896 г.

Правила соревнований на I Олимпиаде не предусматривали привычного для нас теперь деления на весовые категории.

История донесла до нас имена трех победителей, которым были вручены первые в истории спортивной борьбы олимпийские медали.

Несмотря на то что классическая борьба стала олимпийским видом спорта, а в 1904 г. в олимпийскую программу были включены еще и вольная борьба, никакой единой международной организации, регулирующей и направляющей деятельность энтузиастов борьбы, не было.

В 1912 г. была создана Международная федерация любителей борьбы, существующая и поныне.

С 1924 г. ФИЛА стала проводить чемпионаты Европы по классической борьбе. В это же время федерацией были переработаны правила вольной борьбы, которые стали ближе к правилам классической борьбы.

В 1966 г. на конгрессе ФИЛА в американском городе Толедо в качестве международного был признан третий вид борьбы - самбо, получивший к этому времени большую популярность.

В задачу ФИЛА входит популяризация и развитие спортивной борьбы во всех странах мира, она осуществляет контроль за

соблюдением устава ФИЛА на всех соревнованиях, в которых участвуют борцы стран, входящих в состав федерации.

не проведя ни одного приема. По теперешним правилам таких борцов снимают со схватки за пассивность на первых же минутах.

Первые международные соревнования проводились без ограничения времени. С развитием классической борьбы в Европе образовалось множество борцовских школ. Каждая из них имела свои взгляды на борьбу, свои традиции. Отсюда и возникали различные правила, по которым боролись. Если же устраивались встречи представителей различных «школ», приходилось оговаривать перед поединками порядок проведения борьбы. Естественно, такие предварительные переговоры затрудняли организацию соревнований, вызывали недоразумения.

Три французских специалиста по борьбе Дублиер, Ригаль и Кристоль (Doublier, Rigal, Christol) взяли на себя труд создать единые правила борьбы. Все последующие состязания стали проходить на основе выработанных ими правил. Созданий в 1896 г. Международный олимпийский комитет борьбы принял эти правил и утвердил их для судейства состязаний по борьбе на I Олимпийских играх современности.

Дальнейшие изменения шли в основном по следующим направлениям:

1.2. Весовых категорий.

Первые соревнования по борьбе проводились без учета веса участников. Так, чемпионаты Европы 1898, 1902, 1903, 1904, 1905 гг. проводились без деления на весовые категории. Естественно, что преимущество имели борцы большого веса, которые побеждали своих более легких соперников за счет силы. Наконец, на чемпионате Европы в 1906 г. в Гааге были введены три весовые категории, а 1909 г. в

Мальме - четыре, в 1912 г. в Будапеште - пять, в 1924 г. в Нейнкирхене - семь и т. д.

Со временем количество весовых категорий возросло до восьми (в 1948

«

г.), потом до девяти (в 1962 г.) и, наконец, до десяти (в 1968 г.). В настоящее время существуют следующие весовые категории: наилегчайший вес - до 48 кг; легчайший вес - до 52 кг; полулегкий вес - до 57 кг; легкий вес - до 62 кг; 1-й полусредний вес - до 68 кг; 2-й полусредний вес - до 74 кг; 1-й средний вес - до 82 кг; 2-й средний вес - до 90 кг; полутяжелый вес - до 100 кг; тяжелый вес - свыше 100 кг. При таких разграничениях люди любого веса могут тренироваться и соревноваться с равными по весу соперниками.

Времени схватки.

Еще на заре развития современной борьбы, когда время схватки было не ограниченным, желающих смотреть многочасовые поединки пассивно настроенных борцов становилось все меньше и меньше. ФИЛА приняла соответствующие меры. С 1924 г. схватка по классической борьбе была ограничена 20 мин. В вольной борьбе продолжительность схватки составляла 15 мин. В 1956 г. продолжительность схватки в обоих видах борьбы была сокращена до 12 мин. С 1961 г. борьба в партере по жребию была отменена. Схватка стала длиться 10 мин. с минутным перерывом после 5 мин. борьбы. Последняя редакция правил сократила схватку до 9 мин. Она стала состоять из трех периодов борьбы по 3 мин. каждый и двух промежутков отдыха между ними.

Все эти сокращения времени схватки были осуществлены с одной целью

- сделать борьбу эмоционально более насыщенной, более зрелищной.

Изменение формы ковра.

Применяемый ранее четырехугольный ковер размером 10X10 м был заменен в 1971 г. на круглый ковер диаметром 9 м. В 1974 г. была введена рабочая зона диаметром 7 м с окаймляющей ее зоной пассивности (ширина этой части ковра один метр, она обозначена красным цветом). Все броски, выполняемые в рабочей зоне, засчитываются, даже если они заканчиваются за пределами ковра.

Изменения в судействе.

В 1965 г. было введено открытое судейство, принята единая судейская жестикуляция. Был отменен ничейный результат схватки.

1.3. Техничко-тактикакая подготовка борцов.

Основные положения борца: Основные положения борца - положения, применяемые борцом в процессе борьбы (в стойке и партере).

Стойка - положение борца, стоящего на ногах, необходимое для ведения борьбы. Различают правую, левую, фронтальную, низкую и высокую стойки, применяемые на ближней, средней, и дальней (по отношению к партнеру) дистанциях.

Стойка правая - положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

Стойка левая - положение борца в стойке с выставленной вперед левой ногой.

Стойка фронтальная - положение борца в стойке, при котором его стопы во фронтальной его тела.

Стойка высокая - положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка низкая - положение борца в стойке согнувшись в тазобедренном суставе.

Партер - положение борца, стоящего на коленях с упором руками в ковер. Понятием «партер» объединяются положение лежа и другие смежные с этим положения . В партере различают положения нижнего и верхнего борца.

Мост - положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Полумост - положение борца в прогибе с касанием ковра боковой частью головы, боком или плечом.

Лежа - положение борца с касанием ковра туловищем.

Сед - положение борца сидя с упором или без упора руками в ковер сзади.

Опасное положение - положение борца спиной к ковра - мост, полумост и сед.

Техника борьбы: *Общая часть* Техника борьбы - совокупность рациональных, разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Прием - отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковра.

Защита - действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем - действие борца, направленное на выполнение ответного приема.

Связка - сочетание приемов, контрприем и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партер или в обратном порядке.

Разворот - движение борца грудью по направлению к ковра во время выполнения бросков прогибом, седом и пр.

Накрывание - контрприем, при котором контратакующий не дает атакующему осуществить разворот, способствуя его касанию ковра лопатками.

Дожим - действие атакующего борца, вынуждающее атакуемого, находящегося в опасном положении, коснуться ковра лопатками.

Опережение - контратакующее действие борца, начатое раньше, одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Классы. Разделы техники - совокупность технических действий связанных с особенностями их выполнения стоя или в положении партера.

Подклассы. Броски - приемы в стойке, выполняемые с отрывом атакуемого от ковра и приводящие его в опасное положение.

Переводы - приемы, приводящие атакуемого в положение нижнего в партере.

Сваливания - приемы, в результате которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, не отрывая его от ковра.

Броски (в партере) - приемы, в результате проведения которых атакующий приводит атакуемого в опасное положение, *предварительно* оторвав его от ковра.

Перевороты - приемы в партере, в результате проведения которых атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковра, не отрывая его от ковра.

Удержания - приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в положении спиной к ковра.

Выходы вверх - приемы, позволяющие борцу, находящемуся в положении нижнего в партере, выйти в положение верхнего.

Болевые приемы - приемы, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.

Удушения - приемы, связанные с давлением на шею, в результате чего атакуемые испытывает ощущение удушья.

Группа. Основные действия атакующего при проведении бросков

Наклон - действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Поворот - поворот атакующего к атакуемому спиной с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот - действие атакующего, при котором он движется туловищем в сторону броска с предварительным подставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом за руку, за руку и ногу, голову и ногу, одежду и др.

Прогиб - действие атакующего, при котором он движется туловищем назад и одновременно разгибает его.

Вращение - действие атакующего, при котором он прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к атакуемому.

Сбивание - движение, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого, отрывая его от ковра.

Скручивание - действие руками, в результате которого атакующий изменяет

положение атакуемого. При этом атакуемый поворачивается вокруг своей продольной оси.

Сед - действие, при выполнении которого атакующий садится на ковер и перекачивается по спине.

Основные действия атакующего при выполнении переводов

Рывок - действие, в результате которого атакующий резко поворачивает атакуемого и заходит ему за спину (захватом за руку, голову, ногу).

Нырок - действие атакующего в стойке, позволяющее ему пройти за спину атакуемого под его рукой или действие атакующего в партере, позволяющее ему выйти из положения нижнего в положение верхнего.

Вращение - действие атакующего, при котором он прогибается, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к

атакуемому.

Высед - действие, при котором атакующий переходит за атакуемого через сед с оставлением ноги назад.

Основные действия атакующего при выполнении сваливание

Сбивание - действие, в результате которого атакующий толкает атакуемого туловищем и руками.

Скручивание - действие атакующего, в результате которого атакуемый поворачивается вокруг своей продольной оси.

Основные действия атакующего при выполнении переворотов

Скручивание - действие, атакующего, позволяющее повернуть атакуемого вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковру.

Залегание - действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого спиной к ковру, перемещаясь вокруг определенной точки с поочередным преставлением ног.

Переход - действие, в результате которого атакующий, захватив атакуемого за руку или ногу, поворачивает его спиной к ковру, перемещаясь через противника.

Накат - действие, в результате которого атакующий поворачивает атакуемого вокруг сагиттальной и продольной осей спиной к ковру. Атакующий проводит накаты через мост, полумост или сед.

Прогиб - действие, в результате которого атакующий переворачивает атакуемого спиной к ковру, вставая на мост или полумост.

Перекат - действие, в результате которого атакующий переворачивает атакуемого вперед через голову.

Разгибание - действие, в результате которого атакующий, разгибая туловище атакуемого, поворачивает его спиной к ковру.

Основные действия атакующего при выполнении болевых приемов

Разгибание - действие атакующего, приводящее к болевому

приему на выпрямленной конечности атакуемого.

Скручивание - действие атакующего, приводящее к болевому приему на согнутой конечности атакуемого.

Ущемление - действие атакующего, связанное с надавливанием лучевой костью на ахиллово сухожилие и приводящее к болевому приему.

Основные действия атакующего при выполнении удушений

Затягивание - действие атакующего, связанное с надавливанием на шею атакуемого отворотом кимоно и приводящее к удушению.

Зажимание - действие атакующего, связанное с надавливанием на шею атакуемого предплечьем и приводящее к удушению.

Подгруппы. Элементы приемов: Замок (Крючок) - способ соединения рук с помощью согнутых пальцев или захватом одной рукой другой руки.

Разноименный захват - захват атакующим правой рукой или ногой левой руки или ноги атакуемого.

Разноименный захват - захват атакующим правой рукой или ногой левой руки или ноги атакуемого.

Захват ближней руки (ноги) - захват в партере руки атакуемого, расположенной ближе к атакующему.

Захват ближней рукой - захват атакующим в партере руки, рукой, находящейся ближе к атакуемому.

Захват дальней руки - захват в партере руки атакуемого с противоположной стороны.

Захват дальней рукой - захват атакующим в партере руки, рукой находящейся дальше от атакуемого.

Захват шеи из-под плеча - захват атакующим шеи атакуемого из-под одноименной руки.

Захват шеи из-под рук - захват атакующим шеи атакуемого двумя руками сзади из-под одноименных рук, спереди из-под разноименных

рук.

Захват рычагом - захват атакующим своей руки, захватившей шею атакуемого сверху.

Скрестный захват - захват атакующим частей тела или одежды при помощи скрещенных рук.

Ключ - захват атакующим локтевым сгибом под локтевой сгиб одноименной руки атакуемого; при этом локоть захваченной руки находится в подмышечной впадине атакующего, а его ладонь выведена на лопатку атакуемого.

Захват скрещенных голеней - захват атакующим в партере одной рукой ног атакуемого; при этом: А) ближняя голень атакуемого расположена в локтевом сгибе атакующего, а дальняя голень противника - в подмышечной впадине атакующего; Б) дальняя голень атакуемого находится в подмышечной впадине атакующего, а ближняя голень противника в локтевом сгибе атакующего.

Захват ножницами - встречное движение ног или захват атакующим какой-либо части тела атакуемого с двух сторон ногами со скрещиванием голеней.

Обратный захват - захват, противоположенный обычному.

Обратный захват туловища - захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого.

Захват на болевой прием - захват, при котором нога или рука атакуемого фиксируется в положении, удобном для проведения болевого приема.

Комбинированный захват - захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другой.

Комбинация захватов - такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого - переходит к другому захвату.

Подножка - подставление задней или боковой части ноги под одну

или обе ноги атакуемого с целью дать ему переместиться по ковру.

Зацеп - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой - удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Обвив - удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Подсечка - подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.

Подхват - подталкивание атакующим спереди или спередисбоку задней частью ноги ног или ноги атакуемого назад - вверх.

Отхват - подбивание подколенным сгибом в подколенный сгиб атакуемого.

Подсад - подталкивание атакуемого бедром перед собой вверх.

Ножницы - встречное движение ног в сагиттальной плоскости атакуемого с одновременным воздействием на какую-либо часть его тела с двух сторон.

Тактика борьбы. Тактика - умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Подготавливающий прием - действия атакующего борца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого необходимое для выполнения завершающего приема.

Атака — тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки проведения и завершающий прием.

Способы тактической подготовки - действия борца, в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.

Заведение - действие, вынуждающее атакуемого двигаться вокруг

атакующего.

Комбинация приемов - сложное тактико-техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

Разведка - тактическое действие борца, направленное на получение сведений о противнике.

Маскировка - тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

Угроза - тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

Ложные действия - приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

Двойной обман - тактическое действие борца, выдающего действительный прием за ложный.

Вызов - тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Обратный вызов - тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

Сковывание - тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Повторная атака - тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

Некоторые термины. Бедро - термин группы бросков поворотом.

Мельница - термин группы бросков поворотом.

Вертушка - термин определенной группы бросков и переводов вращением.

Рычаг - термин приема переворот скручиванием захватом шеи сверху дальней рукой, захваченной другой рукой из-под разноименного плеча.

Рычаг - термин группы болевых приемов, выполняемых разгибанием конечности.

Узел - термин группы болевых приемов, выполняемых скручиванием конечности.

Основы тактики спортивной борьбы

Тактика спортивной борьбы - это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-либо изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают его. Возникают также новые тактические варианты борьбы. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца, чем из большего числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика.

Тактические возможности борца во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Тот у кого хорошо развиты ловкость и

быстрота, может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Тактические возможности борца во многом зависят от его психологической подготовленности. Смелого и инициативного борца отличают оригинальность тактических замыслов, способность навязать противнику свои условия ведения схватки. Хладнокровие, выдержка, настойчивость, самообладание и другие волевые качества делают борца способным избрать выгодные маневры и добиться их выполнения.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке схватки, быстро принимать правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Предвидеть - значит мысленно заглянуть вперед, представить картину предстоящих событий, уловить в них главное, решающее, от чего в значительной мере будет зависеть результат схватки и соревнования в целом. В основе мыслительной деятельности, позволяющей борцу предвидеть вероятное развитие схватки и соревнований в целом, лежат прежде всего глубокие знания спортивной борьбы. Нужно учитывать особенности мастерства противника и складывающейся обстановки, уметь поставить себя на место противника и предугадать возможные его действия.

Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контрдействия.

Тактика проведения технических действий . Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении

создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Благоприятные условия для проведения технических действий.

Во время схватки постоянно меняются положения борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждой из моментов схватки.

Благоприятные условия для проведения технических действий, возникающее в ходе схватки.

Если попытаться условно разложить схватку борцов на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к маневрированию и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами.

При осуществлении противником любого из вышеуказанных действий создаются моменты, удобные для проведения приема. Помимо этого благоприятные условия для проведения технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

Благоприятные условия, возникающие в схватке, когда противник защищается.

Почти любая защита от какого-либо приема или захвата, принимаемая противником, одновременно в какой-то степени способствует проведению других технических действий и захватов. Например, в классической борьбе защита от броска поворотом с захватом руки и туловища способствует выполнению сбивания с тем же захватом. В вольной борьбе, если атакующий проводит переворот

перекатом обратным захватом дальнего бедра или дальнего бедра с голенью и атакуемый, защищаясь, выставляет руки вперед в упор и опускает ближнюю ногу вниз, создаются благоприятные условия для переворота переходом ножницами.

Благоприятные условия, возникающие при атакующих действиях противника.

Противник во время приведения атакующего действия обычно сосредоточивается на его выполнении, занимает неустойчивое положение, раскрывает себя. Это является удобным моментом для проведения встречного контрприема. Благоприятные условия, возникающие во время атаки противника, можно использовать полноценнее, если проводить контрприем в направлении его усилий.

В схватке неоднократно такие ситуации, когда противник после неудачной попытки выполнить прием возвращается в исходное положение. В этот момент он так же, как и в предыдущем случае, занимает неустойчивое положение, раскрывается. Значительное физическое напряжение и психическая мобилизация противника при атаке сменяются некоторым расслаблением. У него могут возникнуть и психические переживания, связанные с неудавшейся попыткой атаковать. Это удобный момент для осуществления ответного контрприема.

Благоприятные условия, возникающие в результате ошибок, совершаемых противником.

В процессе схватки противник может допустить технические и тактические ошибки, что создает благоприятные условия для того или иного приема. Борец не должен упускать возможности с выгодой использовать любую оплошность соперника.

Отличная техническая и тактическая подготовленность, богатый опыт позволяют быстро распознать даже малейшую ошибку противника и своевременно среагировать на нее, выполнив

соответствующее действие. Заставить противника ошибиться можно с помощью таких способов тактической подготовки, как «повторная атака», «обратный вызов», «выжидание», «двойной обман».

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических приемов.

Способы тактической подготовки - целенаправленные действия борца, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действия и поведение каждого из борцов в схватке в большинстве своем представляют ответную реакцию на поведение и действия соперника.

Способы, посредством которых создаются условия, благоприятные для проведения

технических действий, подразделяются следующим образом: способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника; способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника; способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением.

Угроза- это способ тактической подготовки, в результате осуществления которого борец, создавая видимую угрозу в осуществлении активных действий, вынуждает противника прибегать к защите, способствующей проведению приемов, контрприемов и их элементов.

Характерная особенность и огромное преимущество способа тактической подготовки «угроза» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия.

2. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

2.1. Воспитания физических качества барьцов.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества. В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. Борец должен быть физически развит. В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной

степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Вместе с тем людей с равномерно развитыми физическими качествами встречается очень мало.

Обычно одно из физических качеств преобладает над другим. Например, недостаточно сильный и ловкий боец нередко отличается большой выносливостью, средневыносливый боец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью, в меру быстрый и выносливый спортсмен может оказаться незаурядным силачом. Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена, на его тактико-техническое мастерство.

Данная тема курсовой работы является актуальной потому, что вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной

взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

Проблема исследования: в теории и практике спортивной борьбы не все вопросы изучены равнозначно. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития спортивной борьбы, в тренировочном процессе должны вноситься коррективы в физическую подготовку будущих мастеров ковра.

Целью данной работы является изучение путей оптимизации средств развития физических качеств борцов вольного стиля.

В связи с этим поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы развития физических качеств борцов.
2. Выявить основные качества, необходимые борцам вольного стиля и методы их развития путем анализа литературных источников.
3. Выявить наиболее эффективные методы и средства воспитания физических качеств борцов вольного стиля.

2.1. Воспитания физическое качество— это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Практические пределы развития человеческих способностей

определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме.

Воспитание физических качеств вольной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств, прежде всего, необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки).

Однако в связи с тем, что проведение приемов борьбы в ходе тренировочной схватки не зависит от желания самого борца, а обусловлено трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций, в тренировочном процессе трудно запланировать число

необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам кроме силы, быстроты и выносливости относят гибкость и ловкость.

Сила это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Чтобы победить соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, положить противника на лопатки или добиться преимущества в выигранных очках. Без достаточной физической силы сделать это не удастся.

Без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успеха. Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних

борцов сильнее развиты мышцы рук, у других очень сильны ноги, у третьих развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц.

Однако не меньшее внимание следует уделять развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, ибо на применение их силы чаще всего подбираются и выполняются наиболее результативные индивидуальные технические действия.

Развитие силы нужно сочетать с развитием других физических качеств (быстроты и гибкости). Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере их эластичности, гибкости в суставах.

Может появиться скованность движений и потеря скоростных качеств. Особенно часто это бывает при чрезмерном увлечении упражнениями с отягощениями (гантели, штанга). Ясно, что при прочих равных условиях в схватке победит борец, обладающий большей физической силой. Многие известные чемпионы своими успехами обязаны именно этому преимуществу.

Нельзя не вспомнить, как выступал чемпион мира и многократный чемпион ^Г. лейтенант Август Энглас. Нередко единственной его целью было войти в соприкосновение с противником и обхватить его, после чего следовал мощный бросок, прямо силовой взрыв, и противник оказывался распростертым на ковре.

Характерной чертой проявления силы у Энгласа было то, что он не сламывал сопротивления медленным силовым давлением. Его сила была взрывной. Движения были одновременно и очень быстрыми и очень сильными. Скоростно-силовое проявление силы для борца наиболее желательно.

Другой замечательный борец Борис Кулаев в силе не уступал Энгласу, но проявлялась она у него по-другому. Кулаев не обладал

способностью мгновенно «взрываться», как Энглас, но попасть в его объятия было одинаково опасно как на первых, так и на последних иг утах схватки, в особенности на последних. Кулаев сохранял силу до конца, несмотря на усталость. Замечательная силовая выносливость приносила ему немало побед.

Упражнений для развития силы очень много, и все они характерны большим напряжением мышц. Многие упражнения отличаются многократным повторением. Вместе с тем лучше всего применять упражнения, которые по своему характеру и структуре будут сходными с движениями, выполняемыми в борьбе.

Количество повторений упражнения может уменьшаться, если отягощение или противодействие достаточно велико. Если упражнения выполняются с небольшими отягощениями, то нужно проделывать их с максимальной быстротой и многократно.

В этом случае наряду с развитием силы развивается и быстрота движений. Способность к длительным силовым усилиям вырабатывается при повторениях упражнений с небольшими или средними отягощениями до появления усталости, не позволяющей производить дальнейшую работу (до отказа). Нужно неоднократно повторять эти упражнения.

Если упражнения не вызывают мощных напряжений мышц и усталости, то эффект от их выполнения будет незначительным. С ростом силы и тренированности спортсмена выполняемые ранее с большими усилиями упражнения окажутся легкими и не будут вызывать прежних напряжений. Эффект воздействия таких упражнений снижается.

Необходимо усложнять их: увеличивать отягощение, количество повторений, скорость выполнения и т. д. Подбирать упражнения, развивающие силу, следует таким образом, чтобы развивались более слабые группы мышц, но большее внимание следует уделять развитию

сильных групп мышц, с участием которых выполняются основные технические действия.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота является решающим фактором во многих видах спорта. Обычно выделяют три разновидности проявления скоростных качеств, приведенных ниже.

Быстрота борца - это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, (или темп), движения. Комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются. Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия. Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе.

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

Простая реакция проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец реагирует на начало приема, а также на начало защитных или контратакующих действий, не определяя их конкретной направленности. Значение простой реакции в борьбе исключительно важно, так как с ее помощью борец получает первые сведения о поведении противника. Организация защитных и контратакующих действий в значительной степени осуществляется с помощью простой реакции. Время простой реакции у борцов средней квалификации составляет 220-260 м/сек.

Для воспитания простой реакции полезно выполнять заранее заготовленное действие на заранее обусловленный сигнал (по свистку или хлопку принять определенную позу, начать движение, изменить позу, остановиться, изменить направление движения и т. д.). При этом спортсмены не должны предвидеть момент подачи команды.

Реакция выбора проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец из двух или более вариантов сигнала определяет тот, который соответствует заготовленному им действию, или когда борец из двух заготовленных им действий применяет только одно - в соответствии с подачей определенного сигнала.

Время реакции выбора у борцов средней квалификации составляет 280-320 м/сек.

Реакция выбора лучше всего развивается в условиях учебной схватки, когда партнеру, например, дается задание угрожать двумя различными захватами, проведением приема в обе стороны и др., а борец должен выбрать наиболее опасное действие и отразить его. Реакция выбора хорошо отрабатывается на специальных тренажерах (подробно см. в гл. «Методы научных исследований»).

Реакция слежения проявляется в борьбе в тех случаях, когда борец начинает свое действие после того, как находящийся в движении противник достигнет определенного положения.

Время реакции слежения может быть положительным, если борец начинает свое действие до наступления нужного момента, и отрицательным, если он действует с опозданием. Следовательно, оно может быть и нулевым. Реакция слежения, необходимая в борьбе, лучше всего отрабатывается в паре с партнером или на тренажерах.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы, прежде всего, имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная

эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

2.2.Методы воспитания физической качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру движения, выполняемого с определенной скоростью.

Метод упрощения условий. Наряду с усложненными, используют и облегченные условия (легкий снаряд, имитация движения, несопротивляющийся партнер, партнер более легкой весовой категории и т. п.).

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры - прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка борцов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Выносливость борца - это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток,

дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Специальная выносливость проявляется в избранных видах спорта и формируется на базе общей выносливости.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод - основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность,

чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы тренировочного процесса, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий борьбой следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и возможность быстрого восстановления.

В зависимости от педагогических задач, в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего

спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

В практике борьбы для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств такие, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3- 5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание у борцов возможности выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд/мин.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

В качестве упражнений применяются бег с периодическим изменением скорости, спортивные игры, борьба с заданием предпринимать спурты в определенные периоды схваток.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде - как средство воспитания специальной выносливости.

Повторный метод применяют с целью подготовки спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки определенного объема и интенсивности. Он характеризуется повторением одинаковых упражнений с интервалами отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В подготовительном периоде вначале применяют отдельные трехминутные отрезки схватки, затем их объединяют. Повторение нагрузок, получаемых от проведения полных схваток, в итоге еще более повышает работоспособность спортсменов.

После введения правил соревнований, предусматривающих три трехминутных отрезка в девяти минутной схватке, в тренировочной работе по борьбе начинают преобладать повторный и интервальный методы тренировки.

Интервальный метод применяют с целью направленного повышения специальной выносливости спортсменов. Так же как и повторный метод, он характеризуется повторением одинаковых упражнений, но с определенными интервалами отдыха. Упражнение в таких случаях оказывает тренирующее влияние на спортсменов.

Спортсменам, которые еще не готовы проводить полные девятиминутные схватки, рекомендуется применять короткие отрезки схваток, которые по мере роста тренированности соединяют.

Если спортсменам (прошедшим подготовительный период тренировки) не удастся вести схватку в высоком темпе, применяют повторение таких отрезков схватки, во время которых они могут действовать в нужном темпе. Это делается до тех пор, пока борцы не будут в состоянии выдерживать нужный темп схватки в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

Соревновательный метод применяют для подготовки спортсменов непосредственно к соревнованиям. Тренирующее воздействие соревновательного характера упражнений общеизвестно, однако злоупотреблять ими опасно, так как спортсменов можно привести к глубокому утомлению.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями: с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Борцы в схватке применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод применяют в тренировочной работе с

различными целями. Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти борцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для борьбы, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», в которых число элементов вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд. Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов.

Упражнения для развития гибкости необходимо проводить в сочетании с силовыми напряжениями, преимущественно развивая гибкость или силу, можно достигнуть и того и другого.

Различают два вида гибкости: активную, проявляемую борцом в собственных движениях, и пассивную, которая характеризуется изменением положения частей тела под воздействием внешних сил, создаваемых партнером, отягощением и т. д. Эти два вида гибкости связаны между собой.

Упражнения для развития гибкости обычно носят динамический характер в преодолевающем или уступающем режиме. Широко используются также и статические упражнения, когда в крайнем положении амплитуды движения прилагаются дополнительные усилия партнера или тренажера для усиления воздействия на повышение подвижности в отдельных суставах.

Особенностью развития гибкости является серийность выполнения тренировочных заданий, причем количество выполнений упражнений в серии довольно высоко, до 30-40 раз.

Сильнейшее воздействие на уровень проявления гибкости оказывают внешние факторы среды (температура воздуха, время дня, влажность, атмосферное давление) и состояние организма спортсмена. Уровень проявления гибкости значительно ниже при низкой температуре и состоянии утомления.

Упражнения на гибкость рекомендуется проводить в подготовительной или конце основной части занятия. Им должно предшествовать разностороннее разогревание. Интервалы между сериями упражнений на гибкость рекомендуется заполнять упражнениями на расслабление.

Для поддержания гибкости на достигнутом уровне: для

плечевых суставов достаточно применять 40-45 повторений в одном занятии; для тазобедренных - 45-60; а для межпозвоночных - 60-65 повторений.

Наиболее часто для развития гибкости общего характера применяются наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (руками, ногами), шпагаты (поперечный, продольный), мосты (гимнастический, борцовский), прогибы назад в положении лежа на животе, а также все эти упражнения, выполняемые с партнером.

Есть более специфические борцовские упражнения для развития гибкости:

4. забегание на борцовском или гимнастическом мосту;
5. опускание на мост из стойки;
6. имитация бросков прогибом, вращением;
7. поочередные вставания на мост из исходного положения сидя спиной к партнеру и сцепив локти;
8. пружинящие наклоны (вперед, в стороны) из исходного положения стоя спиной к партнеру, руки вверху в захвате.

Гибкость измеряют в угловых градусах или в сантиметрах, а также чисто визуально в ходе выполнения стандартных упражнений: например, наклон вперед сидя, руками достать пальцы выпрямленных ног, верхней частью туловища прикоснуться к бедрам.

Для измерения гибкости используются методики:

1. Борцовский мост. Отношение высоты (от поверхности ковра до поясницы) к длине (расстояние от головы до ног). Критерии оценки:
отлично - от 1 и выше;
хорошо - от 0,99 до 0,9;
удовлетворительно - от 0,89 до 0,8.

Также используется визуальная оценка в баллах.

2. Наклон вперед, стоя на возвышении (расстояние от края Опоры до пальцев рук-ниже опоры):

Отлично-10 см

хорошо - 4 см;

удовлетворительно - 3 см.

Ловкость - самое сложное и многозначное из всех физических качеств. Понятие ловкости наименее точно определено и вызывает большие разногласия среди специалистов.

Наиболее распространенным и общепринятым определением ловкости можно считать следующее.

Ловкость - способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать их в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки.

Значение ловкости в борьбе чрезвычайно велико. Наличие хорошей ловкости является необходимым условием для овладения и совершенствования техники и тактики борьбы. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы смело идут на обострение противоборства и риск, так как имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями противника.

Ловкость является, в известной степени, качеством врожденным и природные задатки к двигательным проявлениям ловкости у разных людей различны, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями. Особых возможных ограничений для развития ловкости нет.

Ловкость является очень специфической двигательной способностью человека и ее развитие во многом определяется особенностями вида спорта. В борьбе этими особенностями являются:

пространственная ориентировка; вестибулярная устойчивость; рациональность расслабления мышц; координация движений.

Основными средствами развития ловкости борцов являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, а также специализированные эстафеты (сочетание выполнения акробатических и специальных борцовских упражнений), соревновательные упражнения (игровые схватки по заданию и т. п.).

Значительное место в развитии ловкости борцов занимают упражнения, связанные с тренировкой функции равновесия и вестибулярной

устойчивости. Учитывая высокую вариативность действий борцов, а также постоянное изменение направленности их движений, особое значение придается сохранению динамического равновесия.

Наиболее эффективным способом развития динамического равновесия является метод активного воздействия на анализаторы, участвующие в обеспечении равновесия (зрительный, тактильный, вестибулярный и двигательный).

При развитии ловкости борцов необходимо, кроме общих методических подходов, обратить особое внимание на специфические борцовские задания. К ним можно отнести: удержание равновесия - на одной ноге, на неустойчивой опоре, после выполнения разнообразных вращений и т. д.

Самым главным аспектом развития специфической борцовской ловкости является разучивание и освоение новых технических действий, а также вариативность выполнения уже известных приемов и комбинаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении, можно сделать вывод, что цель работы достигнута.

Проблема развития физических качеств борцов как основа физической подготовленности решалась посредством следующих задач

1. Было изучено состояние проблемы развития физических качеств борцов.
2. Выявлены основные качества, необходимые борцам вольного стиля и методы их развития путем анализа литературных источников.
3. Выявлены наиболее эффективные методы и средства воспитания физических качеств борцов вольного стиля.

К числу основных физических качеств относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Для достижения высоких стабильных результатов в необходимо быть разносторонне физически развитым спортсменом.

Трудно выделить какое-либо физическое качество, как ведущее в занятиях борьбой. Любое из них может оказаться решающим, ибо необходимость проявления тех или иных качеств определяется не только условием ведения схватки, тактической и технической подготовкой борца, но и в значительной мере действиями самых разных по своим индивидуальным особенностям противников. Чтобы успешно вести единоборство с противником, отличающимся выносливостью и умело

пользующимся высоким темпом в схватке, борцу необходимо самому овладеть хорошо развитой выносливостью.

Известно, что все качества спортсмена органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других.

Нельзя, например, успешно развивать быстроту, не работая одновременно над увеличением силы. Один и тот же борец, при прочих равных условиях, быстрее выполнит бросок с противником, меньшим по весу, чем с более тяжелым спортсменом, потребуется и большая затрата физической силы. Чем сильнее будет борец, тем он сможет лучше проявить качество быстроты. Ловкий борец, хорошо координируя свои действия, проявляет физические усилия в нужный момент и в нужном направлении, благодаря чему увеличивается силовое воздействие на противника, и, при прочих равных условиях он более продолжительное время действует в схватке, не снижая уровня своих физических качеств. В борьбе все физические качества проявляются комплексно (скоростная выносливость, скоростные проявления силы и т.д.)

Поэтому необходимо постоянно стремиться к развитию всех физических качеств, к повышению функциональных возможностей организма и уделять в процессе совершенствования особое внимание качеству, которое у борцов развито слабее.

Работая над развитием физических качеств, нельзя не учитывать то обстоятельство, что изменение правил соревнований, в частности, сокращение общей продолжительности схватки с 12 до 10 мин, введение кратковременного перерыва после первых 5 минут борьбы, привело к увеличению темпа схватки и, как следствие, - к повышению требований в проявлении борцом скоростной выносливости, быстроты реакции, ловкости и высокой координации действий в условиях быстро меняющейся обстановки.

Развитие физических способностей должно проходить в их

конкретной направленности.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, развивающаяся и воспитывающаяся непосредственно в занятиях борьбой. Путем выполнения основных и специальных упражнений боец развивает необходимые ему физические качества наряду с совершенствованием техники и тактики. В то же время наиболее полноценно и успешно решать задачу развития двигательных качеств, становится возможным лишь при условии разностороннего воздействия на организм различных гимнастических упражнений и упражнений из других видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Каримов И.А. Баркамол авлод-Узбекистон тараккиётининг пойдевори Т. “Шарк” 1997 й.
2. Каримов И.А. Узбекистан буюк келажак сари, Т., “Узбекистон” 1998 й.
3. Адылов Т. Узбекские силачи. Издательство медицины. Т, 1985 год.
4. Атаев А.К. Правило по национальной борьба куреш. Ташкент, 1990 г.
5. Ф.А.Каримов Спорт кураши назария ва услубиёти. Тошкент 2001 й
6. Ф.А.Каримов Спорт кураш назарияси ва услубиёти. Тошкент 2005 й
7. А.К.Атаев Ёш-усмирларга узбек курашини ургатиш услубиёти. Тошкент 2005
8. Сахабутдинов М.М., Шайхутдинов А.Ш., Бозин А.А., Ахметханов Р.Р., Спортивная борьба на поясах. Правила соревнований. Москва 2005.
9. Полько Г.М., Кореш. Методика организация обучения национальной спортивной борьбе. Сибай 2007. Татарстан.
10. Абрамов А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля. Алма-Ата, 1991.
11. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы М., «Фи. С.», 1977-308 с
12. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. JL. 2010.
13. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов -М: 1989.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба М: 1998.
15. Абрамов, А. А. Методический подход совершенствования специальных скоростносиловых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. - Алма-Ата, 1991
16. Алиханов, И И. Техника вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 308 с.

17. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2010.
18. Вавилова, Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003, - 245 с.
19. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
20. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
21. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2009.
22. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам // Программа и программные требования. - М., 2001.
23. Гогун, Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 288 с..
24. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2003. - №4.
25. Дашибальжиров, Б.Д. Совершенствование физической и технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля с учетом специфики бурятской национальной борьбы: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Д. Дашибальжиров: - СПб., 2000.

26. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А. В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - №9(67). -
27. Клевенко, В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
28. Лаптев, А. Управление физическим развитием. - Москва, 2003, - 180с. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
29. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов, - Киев.: Здоровье, 1990. - 200с
30. Невретдинов, Ш.Т. Подготовка спортивных резервов в вольной борьбе: дис. ... канд. пед. наук в форме науч. докл. / Ш.Т. Невретдинов. - М., 1998
31. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под ред. Ф.П. Сулова. Ж.К. Холодова. - М., 1997.
32. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004.
33. 19. Туманян, Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. - М.: б.и., 1982
34. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998
35. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная Текст Учеб. для вузов А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб М. Терра-Спорт, 2001 520 с.
36. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В. И. Ильинича. 2001г.
37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия"

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3-12
1. ИСТОРИЯ И РАЗВИТИИ ВИДОВ БОРЬБЫ	13-15
1.1. КЛАССИЧЕСКИЕ БОРЬБА,ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, И БОРЬБА ДЮЗ-ДО	15-25
1.2. ВЕСОВЫЕ КОТЕГОРИИ, ВРЕМЯ СХВАТКА, ФОРМЫ КОВРА, СУДЕЙСТВ И ФИЛА БОРЬБЫ	25-27
1.3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКЕ БОРЬЦОВ	27-40
2. ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЬЦОВ	
2.1.ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВА БОРЬЦОВ	41-50
2.2.МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	50-62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63-65
ЛИТЕРАТУРЫ	66-68