

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Тобольская государственная социально-педагогическая академия
имени Д.И. Менделеева»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

**Технико-тактическая подготовка борцов вольного стиля при борьбе
в партере**

Допустить к защите:
Зав. кафедрой ТМФВиС

Научный руководитель

Выпускная квалификационная работа
студента 6 курса факультета
физической культуры ЗФО
Салиндер Григория Васильевича

Научный руководитель:
к.п.н. доцент, профессор
кафедры ТМФВиС
Семенова Галина Ивановна

Рецензент:

Тобольск – 2012

Оглавление

Стр.

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста	6
1.2. Вольная борьба: основные понятия и термины.....	9
1.3. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе.....	20
1.3.1. Характеристика техники вольной борьбы.....	20
1.3.2. Особенности тактики в вольной борьбе.....	24
1.3.3. Особенности борьбы в партере.....	30
1.3.4. Методика техничко-тактической подготовки в вольной борьбе.....	33
Глава 2. Методика и организация исследования.....	39
2.1. Методы исследования.....	39
2.2. Организация исследования.....	43
Глава 3. Результаты исследования и обсуждение полученных данных.....	44
Выводы.....	52
Список литературы.....	53
Приложения.....	57

Введение

Актуальность исследования.

Борьба издавна была любимым народным видом спорта. Почти каждая народность, населяющая нашу Родину, имеет свои национальные виды спортивной борьбы. Опыт народа нашей Родины, культивирующего различные виды спортивной борьбы, ставшей массовым видом спорта, лежит в основе российской школы борьбы. Народность и массовость - одна из основных ее черт [21, 44].

Вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой [3, 8, 12].

К числу отличительных черт российской школы вольной борьбы нужно отнести научное обоснование техники, тактики, методики обучения и тренировки. Для успешного совершенствования в этом виде спорта большое значение имеет развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В отечественной и зарубежной литературе имеется немало разработок, касающихся физической подготовки и развития отдельных физических качеств в различных видах спорта, в том числе и вольной борьбе [2, 6, 7, 19, 24, 34, 35].

При этом немаловажным в подготовке борца вольного стиля является технико-тактическая подготовка [1, 22, 25]. Поэтому исследование по проблеме использования сопряженного метода в технико-тактической подготовке борцов вольного стиля, представляется **актуальным**.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс по вольной борьбе подростков 12-13 лет.

Предметом исследования – методика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля при борьбе в партере, включающая сопряженное решение задач физической и технико-тактической подготовки.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что использование сопряженного метода в методике технико-тактической подготовки борцов вольного стиля при борьбе в партере (одновременное решение задач физической и технико-тактической подготовки) позволит качественно повысить физическую и технико-тактическую подготовленность у спортсменов 12-13 лет.

Цель данной работы: выявить возможности использования сопряженного метода тренировки в технико-тактической подготовке борцов вольного стиля для повышения эффективности тренировочного процесса у спортсменов 12-13 лет.

Исходя из цели и гипотезы, перед исследованием были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники по изучаемой проблеме.

2. Выявить показатели и динамику физической и технико-тактической подготовленности у спортсменов 12-13 лет, занимающихся вольной борьбой за период эксперимента.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики технико-тактической подготовки борцов вольного стиля при борьбе в партере, включающая сопряженное решение задач физической и технико-тактической подготовки.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами по вольной борьбе, осуществляющими учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Прирост длины тела достигается, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг. Длина тела у мальчиков увеличивается за год на 7-9 см, а у девочек в 11-12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7 см. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте с 11 до 13 лет девочки имеют большие размеры тела. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Процесс окостенения скелета продолжается: если окостенение запястья и пясти заканчивается, то в эпифизарных хрящах и межпозвонковых дисках лишь появляются зоны окостенения. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движения, могут возникнуть различные нарушения осанки или деформации позвоночника. А чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину[26].

В этот период быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигает высокого уровня. Развитие мышечной силы имеет первостепенное значение для всестороннего совершенствования моторики детей и подростков. В период от 6-8 до 11-12 лет сила мышц возрастает на 30-60 %. Особенно интенсивно с 10-11 лет развивается сила разгибателей туловища,

затем разгибателей бедра и стопы, далее сгибателей плеча, туловища и предплечья и, наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени. Сила мышц спины особенно активно повышается до 18 лет, а сила мышц сгибателей и разгибателей ног - до 15-16 лет [9, 20].

В подростковом периоде продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы [21]. Однако, ряд авторов считают, что изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций [20, 45, 50]. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

На этом этапе развития реакция центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем на нагрузки могут быть хуже, чем у детей 9-10 лет, а нередко чрезмерно усилены и выходят за оптимальные границы. Изменение реактивности физиологических систем подростка к внешним воздействиям может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья учащихся, что свидетельствует о необходимости особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля за состоянием здоровья школьников на этом этапе развития. [11, 21]

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце от 6 до 16 лет увеличивает свой объем на 30-35%, а в процессе полового созревания объем сердца увеличивается на 60-70%. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выраженное увеличение емкости полости сердца по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это одна из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии [14].

Движение является одним из основных условий жизнедеятельности растущего организма. Вместе с тем, к периоду полового созревания потребность в двигательной активности резко снижается. Поэтому стоит очень важная задача - поддерживать и активизировать эту потребность с помощью средств физического воспитания. Для того чтобы целенаправленно и методически верно осуществлять этот процесс, следует иметь достаточно полное представление о возрастных особенностях движений и о закономерности формирования двигательных функций в разные возрастные периоды [36, 41].

Увеличение двигательной активности школьников является мощным средством повышения работоспособности организма и улучшения состояния здоровья. В режиме дня каждого школьника должны быть представлены, помимо 1-1,5-часового активного отдыха, утренняя гимнастика, прогулки, игры в бадминтон, волейбол и т.д., катание на коньках, ходьба на лыжах. В режиме учебной недели обязательны два или три урока физической культуры, занятия в спортивных секциях, общественно полезный труд. Замена уроков физической культуры занятиями по общеобразовательным предметам приносит большой вред здоровью школьников [28].

Мышечная система составляет около 45 % веса тела, и этот мощный двигательный аппарат нуждается в работе, в постоянном упражнении, оказывая огромное влияние на всю жизнедеятельность организма. Бездеятельное его состояние ведет к появлению недомогания, заболеваний, к общему ослаблению организма. Под влиянием движения организм постоянно совершенствуется, приспособляется к физической работе и другим условиям жизни. Показателем жизнедеятельности и крепости организма является в первую очередь работа сердца. Мышечная тренировка – важнейшее средство укрепления сердечно-сосудистой системы [47].

В теории и методике физического воспитания существует такое понятие как двигательная подготовленность. Двигательная (физическая) подготовленность - это результат физической подготовки, воплощенный в

достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующих ее усвоению [47]. По мнению ряда авторов, физическая подготовленность — это естественный процесс развития внешних форм и функций организма, который осуществляется под воздействием внешней среды и физических упражнений [37, 49].

Исследования ряда авторов показали, что двигательная подготовленность зависит от физического развития [48, 50]. Школьникам с высоким и средним уровнем физического развития чаще свойственны высокие показатели двигательной подготовленности. У школьников же с низким и ниже среднего уровнем физического развития, чаще встречаются низкие и ниже среднего и не встречаются высокие уровни двигательной подготовленности. Будучи тесно связанной с физическим развитием, двигательная подготовленность в определенной мере служит показателем физического развития школьников. Определение двигательной подготовленности представляет некоторую трудность. Она состоит в том, что двигательная функция ребенка проявляется в многочисленных, требующих участия многих физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и т.д.), разнохарактерных видах движений [10, 26, 30].

Установлено, что максимальные показатели прыгучести достигаются у девочек к 13-15 годам, а у мальчиков — на два года позже [46].

К 11-12 годам мальчики и девочки становятся заметно более выносливыми. К этому возрасту более выносливыми к статическим нагрузкам становятся мышцы сгибатели и разгибатели предплечья, затем сгибатели кисти рук и икроножные мышцы ног. Меньшей выносливостью при статической работе обладают мышцы разгибатели туловища. Поэтому профилактическая роль физических упражнений и занятий спортом имеет для здоровья детей и предохранения нарушений осанки очень большое значение [26, 42].

Координация движений рук при выполнении сравнительно простых моторных актов продолжает улучшаться к 14-15 годам, а синхронность и точность более сложных движений к юношескому возрасту. В период полового созревания у многих подростков наблюдается ухудшение координации движений. Причем это более выражено происходит у подростков на III и IV стадиях полового созревания и проявляется в снижении синхронности и точности совместных и обособленных движений рук и ног [5, 42].

Возрастные особенности быстроты движений характеризуют разные показатели: скорость движений, их максимальная частота, темп, скрытый период двигательных реакций. Последний отражает многие процессы: время возбуждения нервных рецепторов, воспринимающих сигнал, проведение возбуждения в центральную нервную систему, переработка информации и подготовка команды-сигнала, посылка его к мышцам, возбуждение нервно-мышечного аппарата и сам сократительный акт. Скрытый период двигательных реакций особенно интенсивно уменьшается в 9-11 лет. К 14-15 годам этот процесс замедляется, хотя и продолжается в юношеском возрасте, что особенно проявляется при выполнении сложных двигательных реакций [50].

При отсутствии систематических занятий физическими, спортивными упражнениями и играми у многих школьников, особенно девочек, с 13-14 лет скоростные качества не только улучшаются, но и регрессируют [5].

1.2. Вольная борьба: основные понятия и термины

Российская школа борьбы есть результат коллективной работы передовых отечественных мастеров, тренеров и педагогов, непрерывно обобщающих и обогащающих свой опыт работы, опирающихся на современные научные данные в области теории и методики физического воспитания. В

1

деятельности российских спортсменов-борцов ярко отражается патриотизм, в основе которого лежит глубокая преданность и верность своей Родине и братское содружество всех наций, населяющих ее территорию. Команда борцов РФ всегда выступает как единый, монолитный спортивный коллектив, имея в своем составе борцов различных национальностей. Не менее важной чертой российской школы борьбы является коллективизм [8].

Борьба - один из древнейших видов физических упражнений, характерная особенность которых состоит в преодолении сопротивления другого лица. Основоположник отечественной науки о физическом воспитании П.Ф. Лесгафт дал такое определение этих упражнений: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их». Это классическое определение раскрывает сущность борьбы не только как физического упражнения, но и как одного из видов спорта [7].

Борьба как вид спорта культивируется различными народами на протяжении многих веков. Каждый народ в различные исторические эпохи подчинял состязания по борьбе своим национальным местным обычаям и особенностям своей культуры, одновременно создавая различные способы достижения победы. Таким образом, создавались правила состязаний и техника борьбы [3, 12, 21, 44].

Различные народности создавали свои разновидности спортивной борьбы, различающиеся правилами и техникой. На первых стадиях развития видов борьбы правила и техника борьбы развивались параллельно и в тесной связи, изменяя и дополняя друг друга. Но после окончательного установления и стабилизации правила стали определять дальнейшее развитие техники. Правила создавали особые рамки, определенные границы для применения тех или иных приемов, с помощью которых достигалась победа [8].

В настоящее время любой из видов борьбы и применяемые в них приемы регламентируются правилами, по которым и проводятся соревнования. Правила соревнований в многочисленных видах борьбы зависят от характера борьбы и отличаются друг от друга различными признаками, основными из которых являются следующие:

1. Положение борца, определяющее его поражение.
2. Разрешенные способы достижения победы (захваты тела противника руками, применение подножек, болевых приемов).
3. Одежда борца.
4. Продолжительность схватки.

Наиболее важными признаками, по которым отличаются различные виды борьбы друг от друга, являются положение борца, определяющее его поражение, и разрешенные способы достижения победы. Существенное значение имеет также одежда борца. Продолжительность схватки не оказывает непосредственного влияния на технику борьбы [7].

В соответствии с этим свое развитие получило большое количество разновидностей борьбы. Одни из них уже исчезли и известны лишь по памятникам искусства и литературным источникам. Таковыми являются древнеегипетская борьба, древнегреческая, голландская и ряд других. Другие виды получили распространение и широко используются в современной спортивной практике (классическая, вольная, грузинская, азербайджанская и др.). Международное значение приобрели такие виды, как классическая и вольная борьба. Многие виды имеют чисто национальное значение. Народные национальные виды борьбы у нас непрерывно развиваются, совершенствуются, получив широкие возможности распространения среди широких масс трудящихся. Кроме проведения первенств по современным видам борьбы, получившим международное распространение, в национальных республиках с успехом проводятся соревнования по национальным видам борьбы. В связи с этим техника борьбы непрерывно совершенствуется [21].

Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды спортивной борьбы могут быть разделены (классифицированы) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы - разрешенные правилами захваты и приемы в борьбе с противником.

Таким образом, большинство видов борьбы может быть расположено по следующим шести основным группам:

1. Борьба в стойке без подножек и захватов ниже пояса.
2. Борьба в стойке с подножками без захватов ниже пояса.
3. Борьба в стойке с подножками и захватами ниже пояса.
4. Борьба в стойке и в партере без подножек и захватов ниже пояса.
5. Борьба в стойке и в партере с подножками и захватами ниже пояса.
6. Борьба в стойке и в партере с подножками, захватами ниже пояса и болевыми приемами.

В эту классификацию не включены простейшие виды борьбы, техника которых ограничивается одним движением (приемом) и которые используются в качестве подготовительных и специальных упражнений борца (цыганская борьба ногой и др.) [3].

У каждого народа существовал определенный, исторически сложившийся, вид борьбы, который получил свое название, соответствующее языку данного народа. Так, например, грузинская борьба называется «чидаоба», казахская - «курсе», таджикская – «гушти» и т. д. К видам борьбы, получившим международное признание, относятся классическая и вольная.

Техника борьбы есть совокупность приемов и способов, необходимых для достижения победы. Она включает различные движения и действия борца, выполняемые из различных положений. Изучение техники борьбы без определенной системы затруднительно. Основой этой системы служит классификация техники борьбы, распределяющая ее элементы в определенном порядке и дающая им определенные наименования – термины [2].

В связи с тем, что вольная борьба по содержанию основана на технике борьбы классической и включает все элементы техники последней, в этих

пределах она имеет с классической борьбой общую классификацию и терминологию. Остальные понятия в технике вольной борьбы имеют самостоятельную терминологию и классифицируются дополнительно.

В технике борьбы различают следующие основные понятия:

1. Разделы техники: борьба в стойке и борьба в партере.
2. Основные положения: стойка, партер, мост, полумост.
3. Основные движения: руками, туловищем, ногами.
4. Основные направления движений: вперед, назад, в сторону, вверх, вниз (для выполняющего прием); через руки, ноги, спину и грудь (для противника по отношению к выполняющему прием).
5. Исходные положения для начала движений: положение туловища - спереди, сбоку, сзади (по отношению к противнику), положение рук и ног снаружи, изнутри (по отношению к конечностям противника).
6. Основные действия: способы подготовки нападения, приемы и защиты [21].

Разделы техники борьбы - это подразделения техники борьбы (действий, приемов, защит, контрприемов, способов подготовки нападения) в зависимости от особенностей их выполнении в стойке или в партере и исходных положений борцов.

Борьба в стойке - раздел техники борьбы, состоящий из приемов и способов борьбы, применяемых в том случае, если оба борца стоят на ногах, касаясь ковра только ступнями ног.

Борьба в партере - раздел техники борьбы, состоящий из приемов и способов, применяемых в том случае, если оба борца (или один из них) лежат на ковре или опираются о ковер какой-либо другой частью тела, кроме ступней ног и обеих лопаток. Например, стоит на одном или обоих коленях, опирается руками или рукой о ковер и т. п.

Основные положения - положения тела борца, которые он принимает до начала или в процессе борьбы. Положение до начала борьбы называется исходным.

Стойка - исходное положение борца, из которого он начинает борьбу. В этом положении борец стоит на ногах, касаясь ковра только ступнями ног. Стойка бывает высокая и низкая; на дальней, средней и ближней дистанциях.

Партер - исходное положение борца при борьбе в партере. В этом положении борец стоит на коленях с упором на кисти или на предплечья.

Мост - положение, при котором борец, прогнувшись туловищем назад, упирается о ковер головой (лобной частью) и расставленными на ширину плеч ступнями ног.

Полумост - положение, при котором борец, находясь в положении «мост», касается одним плечом ковра.

Основные движения - наиболее характерные движения борца руками, ногами или туловищем, являющиеся составной частью приемов.

Захваты - действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника, тянуть ее к себе, в сторону или отталкивать от себя.

Захват одноименной рукой - захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой - за левую руку или ногу).

Захват разноименной рукой - захват правой рукой за левую руку или ногу (левой - за правую руку или ногу).

Двойной захват - однообразный захват, выполняемый одновременно обеими руками.

Обратный захват - захват, который выполняется при обоюдном расположении борцов головами в направлении ног противника.

Захват ключом - захват руки, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, просовывает руку между его туловищем и одноименным плечом спереди и накладывает ладонь этой руки на лопатку противника. Одновременно с этим борец прижимает своим плечом плечевую часть руки противника так, что она оказывается зажатой в сгиб локтя и прижатой к его туловищу сбоку.

Захват с рычагом - захват руки и шеи, при котором борец, находясь сзади-сбоку от противника, накладывает руку на его шею поперек, просовывает другую руку под разноименное плечо противника сзади и накладывает кисть на предплечье своей руки, лежащей на шее противника.

Захват шеи из-под плеча - захват шеи, при котором борец, находясь сзади-сбоку от противника, просовывает руку между его одноименным плечом и туловищем сзади и накладывает ее кистью на шею.

Захват называется *изнутри*, если борец, находясь слева от противника, захватывает левой рукой, а находясь справа, захватывает правой рукой. Захват называется *снаружи*, если борец, находясь слева от противника, захватывает правой рукой, находясь справа, захватывает левой рукой.

Обхват руками - захват, при котором борец захватывает какую-либо часть тела противника руками с двух сторон, соединяет кисти рук и прижимает противника к туловищу.

Основные направления движений - направления начального момента движения борца (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз). Движение в последующем может пойти по дуге или по спирали.

Исходные положения для начала движений - положения нападающего по отношению к противнику, из которых нападающий начинает движение (спереди, сзади, сбоку) и положение конечностей к конечностям противника (изнутри, снаружи).

Основные действия - приемы, защиты, контрприемы и способы, подготавливающие выполнение приемов.

Способы подготовки нападения - различные действия, применяемые борцом для подготовки выполнения приемов нападения. Они включают: выведение противника из равновесия, ложные движения, маневры, повороты противника спиной и боком к нападающему.

Приемы - действия (захваты в сочетании с различными движениями), изменяющие положение тела противника, приводящие к получению

преимущества, к победе или противодействующие приемам противника. Они включают: переводы, сбивания, броски и перевороты.

Переводы - приемы, при помощи которых борец переводит противника из стойки в положение для борьбы в партере (на колени или грудью вниз).

Сбивания - приемы, при помощи которых борец толчком груди или плеча сбивает противника на ковер. Эти приемы применяются в классической борьбе с захватами рук, шеи и туловища.

Броски - приемы, при помощи которых борец переворачивает противника с отрывом от ковра через какую-либо часть своего тела и бросает на ковер. В классической борьбе бросок проводится через туловище (спину или грудь), а в вольной борьбе - дополнительно через руки и ноги. Броски могут выполняться в стойке и в партере.

Броски через руки - броски в вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через одну или обе свои руки с отрывом от ковра. Эти броски осуществляются захватом ног обеими или одной рукой с одновременным толчком туловищем, рывком или толчком другой рукой.

Броски через спину - броски в классической и вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через свою спину (соприкасаясь своим туловищем с его спиной) с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Эти броски применяются с захватом рук, шеи, туловища, а также в сочетании с различными бросками через ноги (последние в вольной борьбе).

Броски через грудь - броски в классической и вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через свою грудь (соприкасаясь своим туловищем с его грудью) с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Эти броски применяются с захватом рук, шеи, туловища, ног, а также в сочетании с различными бросками через ноги (последние два случая только в вольной борьбе).

Броски через ноги - броски в вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через какую-либо часть своей ноги (соприкасаясь своими ногами с ногой противника) с отрывом от ковра и бросает его на ковер.

Броски через ноги подразделяются на подножки, подбивы, зацепы, отхваты, подсечки и подхваты, применяемые с захватом рук, шеи, туловища и одной ноги.

Подножка - бросок, при котором борец подставляет выпрямленную в колене ногу наклонно к ногам противника сзади или спереди так, чтобы задняя часть голени касалась одной или обеих ног противника.

Подбив - бросок, при котором борец подбивает передней или боковой частью голени своей ноги голень одной или обеих ног противника сбоку или сзади.

Зацеп стопой - бросок, при котором борец прикладывает подъем стопы своей ноги к нижней части голени ноги противника сзади и тянет ее вверх-вперед.

Зацеп голенью - бросок, при котором борец, сгибая ногу в колене, прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу одной ноги противника и удерживает или тянет ее к себе.

Зацеп голенью и стопой - бросок, при котором борец, сгибая ногу в колене, прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу ноги противника, а подъем стопы прижимает к нижней части голени ноги противника и тянет ее вперед-вверх.

Отхват - бросок, при котором борец, согнув ногу в колене, с размаха прикладывает ее коленным сгибом к коленному сгибу ноги противника, стремясь оторвать ее от ковра.

Подсечка - бросок, при котором борец подсекает подошвенной частью ступни (основанием пальцев) ногу противника под стопу или пятку, при подсекании ступня выворачивается внутрь и движется вперед-в сторону относительно своей опорной ноги.

Подхват - бросок, при котором борец с размаха прикладывает выпрямленную в колене ногу серединой бедра к середине бедра ноги противника и подталкивает ее вверх-в сторону-назад или вверх-в сторону-вперед. При движении вверх-в сторону-вперед нога немного сгибается в колене.

Броски комбинированные - броски в вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника одновременно через спину и ноги, руки и ноги, грудь и ноги и т. п. с отрывом от ковра и бросает противника на ковер.

Перевороты - приемы в партере, при помощи которых борец переворачивает противника из положения грудью вниз в положение спиной вниз, без отрыва от ковра (кувырком в направлении головы, плеча или бока).

Приемы, нападения - тактическое использование приемов борьбы в целях нанесения поражения противнику.

Защиты - действия борца, имеющие целью не дать противнику возможности довести прием нападения до конца.

Контрприемы - тактическое использование приемов борьбы в целях противопоставления их приемам нападения и нанесения поражения противнику. Контрприемы применяются обычно слитно с защитой в ответ на приемы нападения.

Комбинация - тактическое использование техники борьбы, соединение нескольких движений и действий борца в определенном порядке (приемов, защит, контрприемов, вызовов и т. д.).

Комбинация, нападения - несколько приемов нападения, проводимых последовательно один за другим в таком сочетании, чтобы противник, защищаясь против первого приема, создавал удобное положение для выполнения последующего приема [12, 21, 44].

В практике и имеющейся литературе по борьбе получила распространение терминология приемов, связанная с неправильным взглядом на природу приемов борьбы. Раньше в технике борьбы было известно небольшое количество приемов, которые рассматривались как постоянные и неизменные. В связи с этим и наименования их были случайными, не имели единого принципа, не раскрывали свойств и особенностей приемов и не помогали дальнейшему выявлению этих особенностей. Некоторые приемы именовались английским словом «нельсон», означающим фамилию, некоторые - французским «суплес», означающим «гибкость», «изворотливость», некоторые случайными русскими

наименованиями «передний пояс», «бросок через бедро», «подрыв рук сбоку» и т.п. [3]

Советские и российские борцы и педагоги внесли много нового в технику борьбы: содержание техники в советской школе борьбы стало значительно богаче. В настоящее время российские борцы применяют много новых, ранее совершенно неизвестных приемов, а основные движения ранее применяемых приемов значительно изменены и усовершенствованы. В связи с этим возникла необходимость создания единой и общеупотребительной терминологии. Такой является описательная терминология, выражающая характерные движения приемов при максимальной краткости наименования.

1. Наименование составляется из двух или трех частей.

2. Первая часть наименования определяет результат движения нападающего, например: «перевод», «сбивание», «переворот», «бросок».

3. Вторая часть наименования определяет:

а) для бросков: через какую часть тела падает противник, какая часть тела подставляется к противнику и с какой стороны от противника подставляется эта часть тела. Например: «через спину», «через грудь», «через мост», «через полумост», «передняя подножка», «передний подхват», «задняя подножка», «зацеп изнутри» и т.д.

б) для переводов, сбиваний и переворотов: за какую часть тела делается захват и с какой стороны от противника, какие при этом делаются дополнительные движения туловища и ног. Эта часть наименования может включать следующие слова: «захватом руки и шеи», «обхватом руки и туловища сбоку», «ключом и захватом туловища снизу», «обратным захватом туловища» и т.п.

4. Третья часть наименования имеется только в бросках. В ней указывается, с каким захватом сочетаются движения приема [44].

Для сокращения наименования бросков в некоторых разделах сокращается первая или вторая его часть. Например, в разделе бросков через ноги в наименовании сокращается первая часть названия – слово «бросок», так

как вторая и третья части в достаточной мере определяют основные движения и их результат. Например: «передняя подножка с захватом руки». В разделе бросков через руки в наименовании сокращается вторая часть.

1.3. Техничко-тактическая подготовка в вольной борьбе

1.3.1. Характеристика техники вольной борьбы

Техника борьбы - это совокупность разрешенных правилами специальных приемов и способов. То есть все действия, применяемые борцом для достижения победы [12].

Приемы состоят из различных по координации и форме движений тела, существенную часть которых составляет захват руками какой-либо части тела противника в сочетании с различными движениями туловища и ног. Количество и характер приемов, применяемых в том или ином виде борьбы, зависят, главным образом, от разрешаемых правилами соревнований захватов частей тела противника руками, и действий ногами по отношению к телу противника [7].

В тех видах борьбы, где не разрешается делать захваты ниже пояса и выполнять какие-либо действия ногами с телом противника, количество приемов ограничено лишь движениями рук и туловища по отношению к рукам и верхней части тела противника. В этих видах борьбы применяются броски противника на ковер при помощи захватов руками и движений туловища, через которое перебрасывается тело противника. Если правила борьбы разрешают бороться и после падения борцов, то количество приемов увеличивается за счет приемов борьбы в партере, включающих броски и перевороты.

Виды борьбы, где правилами допускаются действия не только руками, но и ногами по отношению к телу противника, содержат еще больше приемов. Количество и сложность приемов увеличиваются за счет бросков,

осуществляемых с помощью ног. Еще разнообразнее становится техника, если правила разрешают захватывать руками ноги [8].

Изменения в технике борьбы зависят также от способа определения победы. В видах борьбы, в которых победа определяется любым сваливанием противника на ковер, техника включает наиболее простые броски через туловище, через ноги и через руки с захватами за ноги. Однако, если для победы необходимо положить противника на спину, то приемы усложняются, так как для этого нужно сделать не только бросок, но и повернуть противника спиной вниз. В некоторых видах борьбы (в том числе и в вольной) победа может быть достигнута независимо от положения, в котором находится тело противника. В таких видах борьбы применяются специальные приемы, причиняющие болевое ощущение - болевые приемы [25].

Из приведенного выше становится ясно, что техника зависит от характера применяемых приемов и правил соревнований: чем больше разрешенных захватов и сложнее конечная цель борьбы, тем богаче, разнообразнее и сложнее техника борьбы, тем большее количество приемов возможно применять в состязаниях. Большое влияние на развитие техники борца оказывают его общая культура и специальная спортивно-техническая подготовленность.

Широкое распространение вольной борьбы привело к значительному развитию ее техники. Советскими и российскими борцами разработано много новых приемов, обогативших технику различных видов борьбы. Комплекс приемов, который наиболее полно использует возможности, представляемые правилами, составляет современную технику вольной борьбы [33].

Техника борьбы включает такие сложные движения (приемы), при помощи которых борец побеждает гораздо более сильного противника. В борьбе нужно применять только выгодные, рациональные движения, т. е. такие, которые благодаря правильному направлению приложения силы обеспечивают либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Выполнение даже самого простого движения требует взаимосвязанной работы целого ряда органов человеческого тела и регулируется центральной

нервной системой [15]. В состязаниях некоторые борцы, слабо владеющие техникой борьбы, часто применяют невыгодные, нерациональные движения, рассчитанные исключительно на преодоление сопротивления своего противника. Эти движения дают положительный результат лишь в том случае, когда нападающий имеет преимущество в силе, так как по известному закону механики — сила (скорость) двух движений, направленных в разные стороны по одной прямой, равна разности сил (скоростей) этих движений и направлена в сторону большей. Вследствие этого при сопротивлении противника борец, не имеющий преимущества в физической силе, не сможет успешно выполнять движения, если не обеспечит себе выигрыша в силе каким-либо рациональным способом [1].

Анализ техники приемов борьбы начинается с рассмотрения того взаимодействия механических сил, которое имеет место при их выполнении. Рациональность движений борца с точки зрения механических закономерностей объясняется лишь внешней формой движения.

Движение условно рассматривается без учета внутренних процессов, связанных с изменениями в мышцах, которые зависят от степени тренированности, утомления, питания, состояния нервной системы и т. д., хотя, как известно, все так называемые «произвольные движения» полностью определяются центральной нервной системой и в первую очередь двигательным анализатором на основе внешних и внутренних агентов, действующих на экстро-, проприо- и интерорецепторы.

Известно, что мышечные движения (особенно, если они такие сложные, как у борца) мало доступны анализу со стороны состава и деятельности участвующих в них мышц; тем более, что во многих случаях состав этот и условия действия мышц меняются во время самого движения. Поэтому мышечные движения здесь не рассматриваются, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила (т.е. производимое движением давление или тяга), протяжение (длина пути) и скорость [17].

В связи с вышесказанным в рабочих движениях борцов рассматриваются, главным образом, эти стороны движения, а при анализе действующих сил учитываются: 1) сила тяжести, 2) сила мышечной тяги, 3) инертное сопротивление массы тела. Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела борца, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. При сравнении отдельных частей тела с рычагами моменты инерции негибких опорных частей тела (голова, бедра, голени, стопы, плеча, предплечья, кисти и даже туловища), несмотря на их известную постоянно происходящую изменчивость формы, перемещение частиц массы в связи с движением крови, сокращением мышц и пр., практически считаются величинами постоянными [4, 7].

Всякая борьба начинается из положения «стойки», когда тело борца располагается вертикально. Поэтому при движении борец должен учитывать законы сохранения равновесия. В процессе борьбы один борец стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, другой стремится сохранить его. Однако при выведении противника из равновесия нападающий борец также теряет равновесие, ибо выполнить такое движение без некоторой потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба противника непрерывно теряют и восстанавливают равновесие. Во время борьбы борцу приходится поддерживать положение равновесия, что выражается в процессе непрерывной потери и восстановления его при различных движениях.

Первое условие, при котором борец, находясь в вертикальном положении, может выполнять движения, направленные к достижению победы, - необходимость сохранения опоры. Само собой разумеется, что величина работы всегда зависит от величины массы перемещаемого тела и пути, пройденного им. Практически в процессе борьбы борец может выполнить работу пальцем, кистью и даже относительно небольшую работу всей рукой (например, небольшой рывок) и, не имея точки опоры (в момент подпрыгивания). Однако значительная работа, связанная с перемещением большой массы тела борца и массы его противника, без опоры невозможна.

Во время борьбы оба борца имеют опору, но она может быть различна. Степень устойчивости на этой опоре зависит от принятого борцом положения тела (высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, положения отвесной линии центра тяжести на площади опоры), а также от действия мышц, сохраняющих это положение [31, 34].

Наблюдениями профессора М. Ф. Иваницкого установлено, что центр тяжести человеческого тела при его выпрямленном положении находится в пределах от первого до пятого крестцовых позвонков. При борьбе в связи с изменением взаимного расположения частей тела общий центр тяжести будет соответственно изменять свое местоположение: подниматься, опускаться и выходить за пределы тела, а его отвесная линия - за пределы площади опоры. Однако перемещения ОЦТ при движениях в борьбе не очень значительны; практически можно допустить, что центр тяжести находится в нижней части туловища [21, 23].

Как известно, площадь опоры образуется подошвенной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между стопами. В зависимости от положения тела борца изменяется величина площади опоры. Чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости, ибо центр тяжести борца имеет больше возможностей для своего перемещения без нарушения равновесия тела. Равновесие нарушается в тот момент, когда центр тяжести выходит за пределы площади опоры. При передвижении важно, чтобы отвесная линия центра тяжести находилась ближе к центру площади опоры - это наиболее благоприятное положение для устойчивости тела.

1.3.2. Особенности тактики в вольной борьбе

Большое и разнообразное количество приемов современной техники борьбы создает большие возможности для достижения победы. Это делает вольную борьбу интересным видом спорта.

Процесс соревнований представляет собой трудный путь к достижению конечной цели борьбы — победы над противником. Победа не обеспечивается только одним знанием приемов. Их выполнение связано с большим напряжением сил всего организма. И, несмотря на то, что хорошо разученное движение выполняется при сравнительно ничтожном напряжении мышц, сила играет в борьбе очень важную роль.

Особенно большое значение приобретает сила в тех случаях, когда она сочетается с быстротой и верным направлением движения, а также с хорошей выносливостью борца. Однако, даже при сочетании всего этого, можно не добиться победы, если не учитывать конкретных условий борьбы и целесообразно не подчинять своих действий этим условиям. В процессе соревнований решается сложная задача: во-первых, нужно применять такие движения и действия, которые наиболее целесообразны в борьбе с данным противником; во-вторых, одновременно нужно предупреждать действия и приемы, применяемые противником, и в зависимости от этих действий соответственно отвечать на них.

Эта задача решается тактикой борьбы. В узком смысле слова тактика есть учение о бое. В более широком понимании тактика есть способ решения частных задач при данных конкретных обстоятельствах. При состязаниях по борьбе важнейшей задачей тактики является определение, выбор и применение способов (приемов, положений, движений), которые более всего соответствуют обстановке схватки в данный момент [8].

При решении этой важнейшей задачи в тактике различают два основных вида действий: наступательные и оборонительные. В процессе соревнований по борьбе эти действия расчленяются на следующие разновидности: 1) подготовку нападения; 2) нападение; 3) активную защиту; 4) контрнападение.

В подготовку нападения входят: разведка, маневр, ложные приемы, способы выведения из равновесия и повороты.

Разведка осуществляется наблюдением (собственным или других лиц) за техникой борьбы противника в других схватках, а также в процессе самой

схватки с ним. Цель разведки — выявить излюбленные действия, применяемые приемы и манеру борьбы противника, его общее состояние и степень тренированности.

Нужно выяснить, активен или пассивен он, подвижен или малоподвижен, быстры ли его движения, обладает ли он большой силой, какие приемы применяет — простые или нападает с применением ложных приемов и различных комбинаций приемов, разнообразно ли защищается, предпочитает ли бороться в стойке или в партере. Все эти сведения необходимы для того, чтобы уже предварительно наметить тактику схватки с ним [2].

Маневр включает различные действия, заставляющие противника принять удобное для нападения на него положение, и одновременно самому занять наиболее выгодную позицию для приема. Эти действия состоят из передвижений, изменений положения стойки, перемены захватов на прием и переставлений ног для того, чтобы занять исходное положение к нападению.

Ложные приемы — это действия борца, похожие на приемы нападения. Эти действия должны заставить противника применить защиту. Применяя защиту, вызванную ложным приемом, противник принимает положение, удобное для нападающего и позволяющее ему выполнить другой, заранее подготовленный прием.

Существует несколько способов выведения из равновесия.

Рывок заключается в том, что противника быстро и резко тянут за руку или верхнюю часть туловища. Противник обычно не успевает вместе с перемещением туловища переставить ноги и теряет равновесие.

Толчок — быстрое отодвигание туловища противника от себя (в сторону, противоположную рывку). Движение выполняется после соприкосновения с телом противника.

«*Скручивание*» — рывок за одно плечо с одновременным отталкиванием другого плеча от себя. Таким движением изменяют положение стойки противника.

«Заведение» — рывок вокруг своего туловища, при котором заставляют противника изменить положение в стойке, а нападающий одновременно поворачивается к нему боком или спиной.

«Осаживание» — прижимание туловища противника к ковру с целью перенесения веса его тела на одну ногу.

Повороты — представляют собой действия, с помощью которых нападающий поворачивает противника спиной или боком к себе [21].

Все эти действия представляют собой различные разновидности подготовки нападения. Любое из указанных действий может создать условия, необходимые для того, чтобы успешно напасть на противника. Нападение без соответствующей подготовки — тактическая ошибка, которая часто приводит к проигрышу в соревнованиях.

Нападение — главнейший и решающий вид действий в борьбе. Разумное использование нападения — лучшее средство для достижения победы. Активные наступательные действия в борьбе — наиболее выгодная тактика.

Нападение может быть успешным при хорошей подготовке, своевременности, внезапности, быстроте, силе и решительности в выполнении задуманных действий. Наиболее действенным нападение бывает в тех случаях, когда противник меньше всего готов к защите и меньше всего его ожидает. Это бывает в тот момент, когда он сам готовится к нападению или возвращается в исходное положение (в стойку) после неудачного нападения.

Задуманное нападение нужно решительно доводить до конца, не останавливаясь на середине. В случае неудачного нападения одним приемом следует немедленно повторить нападение другим приемом, учитывая ответные действия противника, или немедленно возвращаться в исходное положение и быть готовым отразить нападение противника, одновременно готовясь к дальнейшему нападению [44].

Иногда борцы бывают вынуждены прибегать к оборонительным действиям. Обычно это бывает в таких случаях, когда противник опережает их и берет инициативу нападения в свои руки или когда нападение нецелесообразно

в связи с недостатком силы и быстроты от наступившей усталости, а также при неудачном нападении, когда противник контратакует. Во всех этих случаях оборонительные действия являются единственным средством избежать поражения. Оборонительные действия должны быть упорными, непреодолимыми и активными. Они должны обессилить противника и создавать благоприятные условия для перехода в решительное наступление и нанесения поражения противнику.

Важнейшие оборонительные действия в борьбе заключаются в ответных действиях, не дающих возможности противнику довести прием нападения до конца. Такие действия называются защитой. Защита должна быть разнообразной и не давать возможности противнику установить, какими действиями предпочитает пользоваться обороняющийся. Одним из важных моментов защиты является умение распознать ложные приемы. На ложные приемы не следует реагировать, чтобы не открывать своих намерений противнику [12].

Применяя защиту, надо одновременно сосредоточиться для перехода к нападению. Эта сосредоточенность должна выражаться в одновременном выполнении защиты и таких движений, которые подготавливают переход к нападению. Готовность в любой возможный и удобный момент перейти к нападению делает защиту активной.

Если ограничиваться только защитными движениями и не готовить контрнападения, то такая защита будет пассивной. Пассивная защита не спасает от поражения, она только может его отдалить; поэтому защита должна быть активной.

Контрнападение — это нападение, осуществляемое в ответ на нападение противника. Контрнападению чаще всего предшествует активная защита, служащая своеобразной его подготовкой. Однако, контрнападение может совершаться и в начале выполнения противником приема, и в момент его выполнения, и после того, как была применена защита [3].

В первых двух случаях действие приема противника не приостанавливается, а движение приема используется для ответных действий. Такие контрприемы связаны с известным риском и должны выполняться максимально точно, быстро и своевременно.

Поскольку контрнападение такая же разновидность действий, как и нападение, оно должно подчиняться всем условиям, предъявляемым нападению. Однако техника контрнападения неразрывно связана с приемом противника и находится в строгом соответствии с движениями этого приема. Если прием нападения планируется заранее и к нему ведется соответствующая подготовка, то прием контрнападения может быть намечен и осуществлен только тогда, когда прием нападения распознан, в момент атаки противника.

Перед началом борьбы с противником надо иметь основную наметку тактики (своеобразный план схватки). Она должна быть выбрана в соответствии со своими возможностями и в зависимости от особенностей ведения борьбы противником [1].

Тактика должна быть гибкой. Если она дает преимущество, ее нужно сохранять, если она ведет к проигрышу — ее необходимо изменить. Наиболее выгодна тактика активных наступательных действий. Однако для выбора такой тактики должны быть соответствующие возможности. Во-первых, так как такая тактика требует большой затраты энергии, нужно обладать достаточной тренированностью, главным образом, наличием выносливости, позволяющей сохранить силу, быстроту и способность координировать движения на все время схватки. Во-вторых, для наступательной тактики нужно иметь достаточно разнообразный запас приемов нападения, ложных приемов и комбинаций для того, чтобы нападать непрерывно и разнообразно и все время сохранять инициативу в своих руках.

Тактику активной защиты может избрать борец, умеющий вызвать противника на нападение и использовать это нападение для контратаки. Однако такого рода тактика рискованна: она может привести к поражению. Все время придерживаться ее нельзя. Такая тактика может быть избрана только в

случае, если борец недостаточно тренирован и ему следует экономить силы и меньше двигаться.

Лучшая тактика — это тактика с преимущественным использованием нападения при умении одновременно использовать активную защиту и контрнападение. Надо уметь навязывать противнику ведение борьбы в несвойственной для него манере, в неудобных для него положениях. Если он предпочитает вести борьбу в быстром темпе, умело использует инерцию тела, обладает быстрой реакцией, ему нужно навязывать медленные и силовые движения, и наоборот, с медлительным противником нужно бороться быстро. Если противник предпочитает бороться в стойке, надо переводить борьбу в партер и т. п. [25]

Все это относится к тактическому плану отдельной схватки; основные же тактические разновидности действий: подготовка нападения, нападение, активная защита и контрнападение — входят в содержание любой схватки по борьбе. Поэтому каждый борец должен хорошо владеть этими основными тактическими разновидностями действий в пределах изученной им техники.

1.3.3. Особенности борьбы в партере

При борьбе в партере все положения, свойственные для техники борьбы в стойке, сохраняют свою силу. Однако специфическое положение борца, находящегося в горизонтальном положении грудью вниз, вносит в борьбу дополнительные особенности [7].

Основное положение нижнего борца (стоя на коленях с упором руками о ковер) характеризуется хорошей устойчивостью в связи с большой площадью опоры и низким расположением ОЦГ. В связи с этим броски при борьбе в партере проводить трудно, так как нужно затрачивать усилия на то, чтобы поднять противника [1].

Борьба в партере проводится из двух различных положений борцов. Один борец находится сверху, а другой - снизу (в партере). Положение борцов сверху

и снизу может быть занято ими или в процессе схватки, когда один борец переведет другого в партер каким-либо приемом, или это положение определяется в соответствии с существующими правилами соревнований. Определение положения борцов сверху и снизу на основании правил происходит по истечении 6 минут борьбы или по выбору борца, имеющего преимущество, или по жребию, если преимущества ни у одного из борцов не было. В случае, когда один борец попадает вниз в процессе схватки, он может принимать любое положение или опять подниматься для борьбы в стойке [12].

Если один из борцов переходит в положение партера на основании правил, то он не имеет права подниматься для борьбы в стойке. Партер имеет две разновидности:

- 1) высокий партер: стоя на коленях с упором на кисти;
- 2) низкий партер: стоя на коленях с упором на предплечья.

Высокое положение более удобно для проведения контрприемов, а низкое больше отвечает требованиям защиты. Ноги должны быть расположены так, чтобы не было возможности захватить их за стопу или голень. С этой целью борец садится на пятки и накладывает ступню одной ноги на подошву другой. Колени разводятся как можно шире в стороны. Если противник, который борется сверху, не выполняет приемов с захватом ног, то можно принять положение, которое применяется в классической борьбе [21].

В процессе борьбы борец может переходить из положения партера в положение лежа на груди. Это положение он принимает обычно в целях защиты от приема, когда хочет увеличить площадь опоры (устойчивость) и не дать возможности противнику сделать захват туловища.

Положение верхнего борца при борьбе в партере правилами не оговорено. Оно зависит от следующих условий.

1. Если борец сам перевел своего противника для борьбы в партере, то от него зависит и дальнейшее его удержание в партере, поэтому он принимает положение, препятствующее противнику подняться в стойку и

удобное для последующего приема. Верхний борец может быть спереди, сбоку или сзади от противника, обычно на одном или обоих коленях.

2. Если верхний борец получил право бороться сверху на основании правил после 6 минут схватки, то его положение целиком зависит от задуманной им атаки на противника: он может стоять на ногах, на одном или обоих коленях, не касаясь противника какой-либо частью тела (в классической борьбе — не касаясь руками) [44].

В зависимости от задуманного приема верхний борец может находиться спереди, сбоку или сзади от противника.

Практически при борьбе в партере увеличение момента силы нападения связано со следующими действиями: 1) захватом тела противника и приложением своей силы в таком месте, которое обеспечивает действие нападающего с наибольшим рычагом; 2) расположением наибольшего веса тела на полученный таким захватом рычаг и включением в усилие наибольшего количества мышечных групп, способствующих выполнению данного движения; 3) изменением направления усилия по мере изменения положения рычага с целью направления этого усилия под прямым углом к рычагу. Так, например, при перевороте захватом шеи из-под плеча руку накладывать не на шею, а на затылок; сначала надавливать точно вниз, а по мере наклона головы вниз давление направлять вниз-к себе и, наконец, точно к себе; надавливать обеими руками, головой или грудью и, упираясь ногами в ковер, включать действие мышц всего тела в этом направлении [3].

Итак, особенности борьбы в партере заключаются:

1) в умении выполнять захваты так, чтобы обеспечить наибольшее плечо рычага;

2) в умении прилагать усилия с максимальным использованием веса и действия мышечных групп, направляя их под прямым углом к рычагу;

3) в умении выполнить захват конечности противника в таком положении, когда момент его силы сопротивления будет наименьшим;

4) в стремлении поворачивать противника вокруг продольной оси, учитывая его устойчивость и направление движения;

5) в умении оказывать активное сопротивление действиям противника, используя площадь опоры с целью увеличения угла устойчивости, движения основной массы своего тела, расслабления отдельных групп мышц с целью амортизации усилий противника;

6) в умении использовать потерю устойчивости противника в целях контрнападения [8, 13].

1.3.4.Методика технико-тактической подготовки в вольной борьбе

В практике обучения технике приемов борьбы существует два способа разучивания приемов: 1) способ целостного разучивания и 2) способ разучивания по частям. В первом случае прием разучивается в целом. Так разучиваются, например, наиболее простые приемы борьбы в партере - переворот захватом рук сбоку и др. Во втором случае разучивание приема происходит по частям. Так разучиваются многие приемы в стойке, которые по технике исполнения трудны, состоят из ряда сложных движений, и изучать их вначале целесообразно по частям. Например, для выполнения бросков через спину или через ноги борец должен обладать хорошей координацией движений. Если их разучивать в целом, то добиться правильного выполнения движений значительно трудней.

Целостный способ изучения приема положителен тем, что он не нарушает общей структуры движения и приема в целом. Но это возможно только при разучивании наиболее простых приемов. Целостный способ разучивания непригоден для более сложных приемов и комбинаций прежде всего потому, что отдельные детали в приеме нечетко усваиваются, а это ведет к неправильному овладению приемом.

Кроме того, разучивание сложного приема в целом может создавать у занимающихся неуверенность в своих действиях, привести к травматическим

повреждениям, что затормозит образование необходимого навыка. Неуверенность борца, возникающая из-за трудности приема, ограничивает и искажает технику борьбы. Так, начинающий борец никогда сразу не выполнит технически правильно бросок через полумост или переднюю подсечку, если вначале не научить его падению назад, развороту для конечного положения, а затем (для закрепления навыка) не дать поупражняться с чучелом или с мешком [7].

Когда борец освоил выполнение приема с чучелом, можно переходить к разучиванию с партнером, причем сначала тоже по частям.

Способ разучивания по частям рекомендуется применять в следующих случаях:

1) если прием или комбинация настолько сложны, что изучить их целостно невозможно;

2) если прием сам по себе прост, но отдельные его части настолько важны, что требуют отдельного и тщательного их изучения. Так, например, чтобы провести бросок через полумост технически правильно и без повреждений, необходимо при обучении обратить внимание на тщательное изучение отдельных его деталей (в частности, выпрямление ног, подбив животом и одновременно прогиб, поворот грудью вниз);

3) если прием проводится настолько быстро, что при целостном разучивании нельзя уловить и усвоить его отдельные части, играющие существенную роль при исполнении приема. Таковы, например, броски через спину, передняя подножка, подхват и др. [44]

Прежде чем выполнять эти приемы, необходимо усвоить: а) поворот спиной к партнеру; б) исходное положение ног и туловища; в) выполнение захвата; г) рывок руками и туловищем; д) подставление или подбив ногами или тазом; е) правильное падение противника на ковер с предварительным поворотом в воздухе. Все эти движения нельзя уловить при целостном способе изучения приема.

Если такие группы бросков, как бросок через мост, бросок через полумост, подсечки, подхваты, разучивать целостным способом, то это может

привести к ушибам и повреждениям учеников. В результате этого у них может появиться боязнь выполнения приемов, от которой в дальнейшем очень трудно избавиться. Рекомендуется не спешить разучивать эти приемы в целом, а, наоборот, разучивая прием по частям, добиться, чтобы ученики усвоили отдельные элементы настолько твердо, что будут уверенно и технически правильно выполнять его в целом.

При способе разучивания по частям необходимо пользоваться специальными подготовительными упражнениями, способствующими усвоению навыков, необходимых для усвоения приема в целом: упражнения для укрепления мышц шеи, специальные упражнения на мосту, упражнения в повороте спиной к противнику, упражнения в подбиве ногой или подставление ее и т. п. [33]

При обучении приемам борьбы необходимо выделять из них основные и важные элементы, изучение которых способствует овладению приемами в целом. Несмотря на большое разнообразие техники - большое число различных приемов при борьбе в стойке и партере (особенно в вольной борьбе), - многие приемы при самых различных захватах будут одинаковы по структуре основных движений.

Так, например, при обучении приемам группы «броски через спину» основное внимание уделяется повороту спиной к противнику. Эти движения одинаковы для всех бросков через спину [2].

Процесс овладения двигательными навыками в борьбе основан на учении И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, основные положения которого позволяют предвидеть и направлять их формирование и развитие. В связи с этим при формировании двигательного навыка существенным условием является необходимость предварительного представления о движении. Создание этого представления может быть через словесное объяснение (название приема или движения, его форма, направление, скорость, сочетание с другими движениями и т. д.) или наглядный показ, демонстрацию, т. е. через вторую и первую сигнальные системы. Это положение указывает на

необходимость неразрывно сочетать словесный метод и метод демонстрации при обучении и тренировке приемов борьбы, что будет способствовать сознательному усвоению ее техники [29].

Овладение деталями движения (точностью движений в приемах нападения, защиты и контрнападения) строится на основе образования в коре головного мозга динамического стереотипа, где возникают сложные функциональные взаимоотношения процессов возбуждения и торможения, в результате чего создается определенная системность нервных процессов в коре, обеспечивающая ту или иную структуру движения. Развитие и укрепление двигательного навыка в дальнейшем переходит в стадию автоматизма. Автоматизм характеризуется упрочением в коре головного мозга сложных двигательных условных рефлексов при контроле со стороны полушарий головного мозга через кинестезическую и другие виды чувствительности (зрение, слух, осязание). У борца появляется особое «чувство приема» - такое ощущение, которое помогает регулировать ему степень усилия мышц во времени при определенном положении своего тела и тела противника, удобном или необходимом для нападения, защиты или контрнападения.

В процессе тренировки борец многократно повторяет приемы, совершенствуя их в вольных схватках с различными противниками, решая при этом тактические задачи.

Уделяя большое внимание совершенствованию приемов, защит и контрприемов в вольных схватках, необходимо тщательно осваивать технику отдельных приемов вне схватки, специально разучивая и закрепляя каждый из них. Для этого надо неоднократно повторять их с партнером, а если нужно, то возвращаться к упражнениям с мешком, чучелом, к подготовительным и специальным упражнениям [44].

При достаточной подготовленности борцов применяется тренировка в вольных схватках с противниками, различными по спортивно-техническим достижениям и имеющими вес на одну категорию меньше или больше. Такая тренировка обеспечивает закрепление навыков в разнообразных условиях.

Тренировка на ковре должна выработать у борца умение выбирать наиболее выгодное положение для выполнения приема, быстро и непринужденно передвигаться по ковра, создавать нужную обстановку для быстрого и внезапного проведения приема, готовность к ответной защите против приемов, применяемых противником, и к контрприемам или комбинациям нападения. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию техники борьбы.

В ходе борьбы очень часто возникают различные неожиданности и препятствия, которые разрушают действия борца, владеющего примитивной техникой и тактикой борьбы. Особенно часто это бывает при борьбе с незнакомым противником, когда приходится в ходе схватки вносить в привычную технику эффективные и быстрые поправки. Борец, обладающий достаточной ловкостью и разнообразной техникой, скорее добьется превосходства над противником.

Изучение техники борьбы и ее совершенствование - процесс постоянный и непрерывный, обеспечивающий прогрессивный рост спортивного мастерства борцов. Одновременно с совершенствованием технических навыков необходима постоянная работа по тактической подготовке борцов. Тактика изучается и совершенствуется при проведении отдельных приемов, комбинаций и в целом всей схватки. В тренировочных схватках перед борцами ставятся определенные тактические задания. Например, такими заданиями могут быть: подготовить удобное исходное положение и выполнить бросок.

В методике подготовки борца большое место занимают специальные упражнения. Специальные упражнения борца представляют собой сложные движения, соответствующие различным элементам техники борьбы. Специальные подготовительные упражнения борца, всесторонне воздействуя на организм и развивая такие качества, как сила, выносливость, ловкость, быстрота и точность движений, гибкость, равновесие и другие качества, вырабатывают одновременно важнейшие двигательные навыки, применяемые в борьбе.

1

Большое количество различных специальных упражнений, способствующих быстрейшему и лучшему усвоению техники борьбы, может быть разделено на следующие группы;

1. Упражнения для укрепления «моста».
2. Упражнения с сопротивлением.
- Л Упражнения со специальным мешком или чучелом.
4. Упражнения в приемах без партнера.
5. Упражнения на равновесие.
6. Упражнения в умении правильно падать [2].

Огромное значение для борца имеет умение принимать положение, называемое «мост». Правильное его исполнение и применение в схватке является важнейшим условием при овладении техникой вольной борьбы.

«Мост» - это положение борца, в котором он, прогнувшись назад, опирается о ковер лбом и поставленными по ширину плеч ступнями ног. В современной технике борьбы «мост» имеет большое практическое значение: с одной стороны, «мост» служит защитой от поражения, предупреждая касание лопатками ковра, с другой стороны, он является переходным положением при проведении целого ряда приемов как в стойке, так и в партере и играет большое значение в проведении ряда тактических комбинаций. Борцы, которые не обладают достаточной гибкостью, мало используют «мост» при атаке. Обучение и совершенствование техники приемов борьбы тесно связано со специальной работой по овладению техникой «моста»; без этого не может быть хороших результатов у борцов вольного стиля.

Если борец имеет «крутой» мост и хорошо владеет им, то он более длительное время и с наименьшей затратой энергии может простоять в положении на мосту. При недостаточно «крутом» положении моста борец затрачивает больше энергии и быстро устает. Борец, опирающийся на поверхность лба, испытывает также меньше болезненных ощущений или совсем их не испытывает [3].

Глава 2. Методика и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для реализации поставленной цели, задач и подтверждения гипотезы нами использовались следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания (тестирование).
4. Методы математической статистики.

1. **Анализ научно-методической литературы** проводился с целью изучения накопленного материала по интересующей нас теме. Было подобрано и проанализировано 50 литературных источников по физической подготовке, а также по анатомо-физиологическому развитию детей среднего школьного возраста. Особое место при анализе литературы было уделено особенностям и характеристике различных видов борьбы, в том числе и вольной. Анализ литературы позволил определиться с выбором темы, сформулировать гипотезу, цель и задачи исследования, разработать экспериментальную методику.

2. **Педагогический эксперимент** был направлен на выявление возможности использования в методике технико-тактической подготовки борцов вольного стиля при борьбе в партере сопряженного метода (одновременное решение задач физической и технико-тактической подготовки) для повышения эффективности тренировочного процесса у мальчиков 12-13 лет. Две идентичные по полу, возрасту и подготовленности группы борцов занимались по стандартной программе для ДЮСШ. Однако в одной из групп (экспериментальной) использовались, наряду с общепринятыми способами организации занятий в вольной борьбе, сопряженный метод. Задачи физической и технико-тактической подготовки в этой группе решались одновременно, а не последовательно. Упражнения для совершенствования технических действий и тактических приемов выполнялись с учетом развития

того или иного физического качества, необходимого для успешного выполнения данного приема.

2. Тестирование двигательной подготовленности. Показатели двигательной (общей и специальной) и технико-тактической подготовленности определялись с помощью большого количества тестов [8. 13, 27]. Для оценки были взяты тесты из числа приёмно-переводных нормативов по ОФП и СФП для групп УТГ-1 по вольной борьбе (9 из 24 программных нормативов).

Тест 1. Прыжок в длину с места. Используется для оценки скоростно-силовых качеств.

И.П. стоя, носки на линии старта. Руки отводятся назад, сгибая ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгаем вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 2. Подтягивание на перекладине. Используется для оценки силовой выносливости.

Тест проводился в спортивном зале. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движение выполнять без рывков и махов. Подтягивание, выполненные с неполным разгибанием рук, не засчитываются.

Фиксировалось количество подтягиваний.

Тест 3. Бег 30 м. Тест используется для определения быстроты.

Испытания проводятся на беговой дорожке забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тест 4. Бросок набивного мяча весом 3 кг. Используется для оценки силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется двумя руками из-за головы, из и.п. сидя на полу ноги врозь. Каждый выполняет три попытки подряд.

Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения – спортивный зал.

Тест 5. 10 кувыркык вперед. Используется для оценки координационных способностей. Выполняется на борцовском ковре. Из и.п. выполняются 10 кувыркык подряд. Фиксируется время в секундах.

Тест 6. Бег на 1500 м. Используется для оценки общей выносливости. Бег проводится на дорожке стадиона или отмеренной трассе на ровной местности. Разрешается переходить на ходьбу. Время засекается с точностью до 0,1 секунды и округляется до целых секунд.

Эффективность тренировочного процесса определяется не только по показателям общей и специальной физической подготовленности, но и по качеству выполнения технических действий. Поэтому были взяты тесты для оценки технической подготовленности.

Тест 7. Забегание вокруг головы на мосту. И.п. – упор головой в ковер, руки в упоре за головой. Спортсмен по сигналу начинает выполнять забегания вокруг головы приставными шагами, 5 раз подряд вправо и 5 раз влево. Фиксируется время в секундах.

Тест 8. 10 бросков манекена прогибом. И.П. – стоя, захват «крест». По сигналу спортсмен начинает выполнения бросков манекена. Брошенный манекен поднимается, и бросок выполняется снова. Всего спортсмен выполняет 10 бросков. Фиксируется время в секундах.

Тест 9. Перевороты на борцовском мосту. Выполняется 10 движений из положения борцовского моста и обратно. Фиксируется время в секундах.

Исследования проводились с учетом требований, предъявляемых к тестированию:

- Перед тестированием применялась одинаковая разминка для всех.
- Тестирование проводили одни и те же люди и условия проведения тестов были одинаковыми.
- Во время тестирования создавалась соревновательная обстановка.

• Участники тестирования стремились показать максимально возможные высокие результаты [18, 32, 40].

4. Цифровые данные, получаемые в ходе исследований, обрабатывались **методами математической статистики**, изложенными в соответствующих руководствах [16, 38, 39, 40].

При этом вычислялись следующие статистические показатели:

- средняя арифметическая / \bar{x} /;
- среднее квадратичное отклонение / σ /;
- ошибка средних величин / m_x /;
- коэффициент вариации / V /;
- достоверность различий / t /.

Средняя арифметическая определялась путем деления суммы отдельных показателей на их количество (n):

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}.$$

Среднее квадратичное отклонение вычислялось по формуле:

$$\delta = \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k}.$$

Ошибка средней величины находилась по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}.$$

Для сравнения изменчивости признаков и оценки однородности групп применяли коэффициент вариации, который вычислялся по формуле:

$$v = \frac{\delta}{\bar{x}} \cdot 100\%.$$

Достоверность различий показателей определялась по **t-критерию Стьюдента** по формуле:

$$t = \frac{D}{md},$$

где D – разница = $|x_1 - x_2|$,

md – ошибка разницы = $\sqrt{m^2_{x_1} + m^2_{x_2}}$.

Затем t полученное сравнивается с t_{st} табличным. Если $t \geq t_{st}$, то различия считались достоверными. При этом в спортивной практике достаточным является 5 % уровень значимости ($P_0 = 0,05$).

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в течение 2011-2012 учебного года. В исследовании приняли участие 20 мальчиков 12-13 лет, занимающихся вольной борьбой в группах УТГ-1 в ДЮСШ п. Самбург ЯНАО. В ходе эксперимента спортсмены были разделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике (с использованием при борьбе в партере сопряженного метода тренировки), а контрольная по общепринятой программе для ДЮСШ по вольной борьбе. Следует отметить, что первые 2 года занятий (в группах начальной подготовки) мальчики занимались по единой программе.

Исследование проходило в три этапа.

1 этап (май – сентябрь 2011 г.). На данном этапе анализировалась научно-методическая литература, был определен понятийный аппарат, а так же осуществлялся подбор контингента, определение базы исследования и проведено исходное тестирование в обеих группах.

На втором этапе (октябрь 2011 г. – апрель 2012 г.) проводился педагогический эксперимент. В конце данного этапа было проведено итоговое тестирование.

3 этап (май - сентябрь 2012 г.) - выполнялась обработка и анализ полученных в ходе исследования данных. На этом этапе было проведено сравнение результатов итогового тестирования с исходными данными. Также в это время окончательно оформлялась выпускная квалификационная работа: писались главы, выводы, список литературы и ссылки на источники, оформлялся иллюстративный материал и приложения.

Глава 3. Результаты исследования и обсуждения полученных данных

Поскольку в ходе исследования необходимо было доказать эффективность применения сопряженного метода тренировки для улучшения как физической, так и технической подготовленности борцов вольного стиля, тестирование было проведено в обеих группах в начале и конце эксперимента. Результаты исходного тестирования физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности борцов вольного стиля в начале эксперимента

Тесты	Прыжок в длину с места, м		Подтягивание на перекладине, раз		Бег 30 м, с		Бросок набивного мяча весом 3 кг, см		10 кувырков вперед, с		Бег на 1500 м, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
x	187,5	185,7	4,9	4,8	4,98	4,93	577,4	564,5	17,36	17,4	396	406
σ	5,89	3,43	1,66	1,39	0,09	0,11	22,55	21,4	0,16	0,15	11,97	11,49
mх	1,86	1,08	0,5	0,44	0,03	0,04	7,13	6,76	0,05	0,05	3,78	3,63
v	3,14	1,84	33,9	29,1	1,84	2,34	3,9	3,79	0,94	0,87	3,02	2,83
t	0,22		0,6		0,13		0,9		0,02		0,13	
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Из таблицы 1 видно, что в начале исследования в обеих группах результаты примерно одинаковы (различия недостоверны). Также видно, что показатели однородны практически по всем тестам в обеих группах (коэффициент вариации меньше 10%). Только в тесте «Подтягивание на перекладине» разброс результатов более высокий – группы по данному тесту неоднородны.

Результаты исходного тестирования технической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования технической подготовленности борцов вольного стиля в начале эксперимента

Тесты	Забегание вокруг головы на мосту, с		10 бросков манекена прогибом, с		Перевороты на борцовском мосту, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
x	35,7	36,1	25,4	25,6	59,7	60
σ	2,31	2,33	0,96	0,94	5,01	4,32
m _x	0,73	0,73	0,3	0,3	1,58	1,36
v	6,59	6,4	3,8	3,7	8,39	7,2
t	1,1		0,15		0,9	
P	>0,05		>0,05		>0,05	

Из таблицы 2 видно, что и по технической подготовленности спортсмены в начале исследования существенно не отличались друг от друга.

Очередное тестирование в конце исследования позволило выявить следующие результаты (Табл. 3 - 4).

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности борцов вольного стиля в конце эксперимента

Тесты	Прыжок в длину с места, м		Подтягивание на перекладине, раз		Бег 30 м, с		Бросок набивного мяча весом 3 кг, см		10 кувырков вперед, с		Бег на 1500 м, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
x	200,6	191,6	8,4	7,1	4,77	4,84	648,5	596,5	16,48	17,11	349,3	385,5
σ	5,15	6,85	1,64	1,52	0,1	0,12	40,14	19,15	0,38	0,11	7,19	11,65
m _x	1,63	2,16	0,52	0,48	0,03	0,036	12,69	6,057	0,12	0,03	2,27	3,68
v	2,56	3,57	19,6	21,4	2,2	2,4	6,18	3,21	2,33	0,64	2,06	3,02
t	1,8		2,2		0,9		2,3		2,0		1,9	
P	>0,05		<0,05		>0,05		<0,05		<0,05		>0,05	

Из таблицы 3 видно, что за период эксперимента результаты улучшились по всем тестам в обеих группах.

Сравнив результаты тестирования, полученные в конце эксперимента, мы увидели следующее. По трем тестам различия стали к концу исследования достоверными в пользу борцов из экспериментальной группы. Еще по двум тестам различия приближены к достоверному. Таким образом, видно, что занятия в экспериментальной группе в большей степени способствует развитию таких важных для борцов физических качеств, как сила (в том числе и скоростно-силовые качества), ловкость и выносливость, чем в контрольной группе.

Таблица 4

Результаты тестирования технической подготовленности борцов вольного стиля в конце эксперимента

Тесты	Забегание вокруг головы на мосту, с		10 бросков манекена прогибом, с		Перевороты на борцовском мосту, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
x	29,7	34,1	21,4	22,9	48,4	55,2
σ	1,7	6,9	2,44	0,94	6,64	3,98
m _x	0,53	2,21	0,77	0,3	2,1	1,26
v	5,7	9,3	8,7	4,17	9,8	7,2
t	2,5		2,0		2,4	
P	<0,05		<0,05		<0,05	

Из таблицы 4 также видна положительная динамика технической подготовленности по всем тестам в обеих группах. Однако в экспериментальной группе она более выражена. В результате различия в показателях технической подготовленности стали достоверными на высоком уровне значимости в пользу экспериментальной группы.

Анализируя результаты тестирования двигательной подготовленности отдельно по каждому тесту, мы видим, что спортсмены из обеих групп стабильно показывают прирост результатов. Наглядно динамика средних

результатов тестирования показателей физической подготовленности представлена на рисунках 1 – 6.

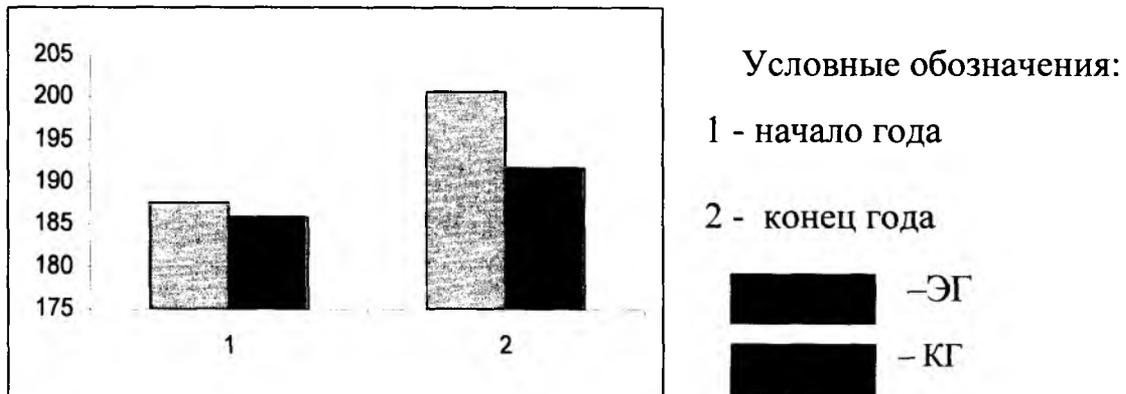


Рис. 1. Динамика результатов в тесте «Прыжок в длину с места», см

Из рисунка 1 отчетливо видно, что если в начале эксперимента по данному тесту результаты у борцов вольного стиля были практически одинаковые, то к концу эксперимента под воздействием экспериментальной методики стали существенно различаться у представителей разных групп. Также на рисунке виден более высокий прирост в данном тесте в ЭГ по сравнению с КГ за период эксперимента.

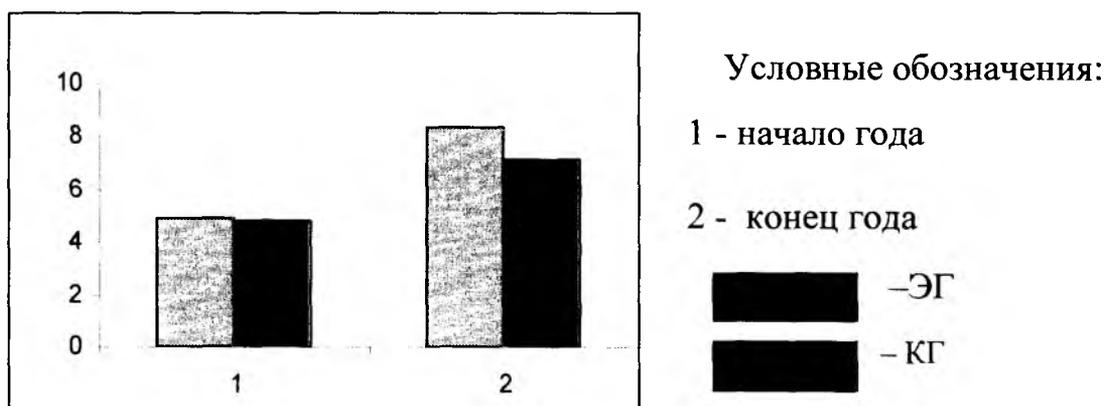


Рис.2. Динамика результатов в тесте «Подтягивание на перекладине», раз

Исходные показатели в тесте «Подтягивание на перекладине», как видно из рисунка 2, практически одинаковые. В данном тесте также наглядно виден более существенный прирост силы рук у борцов из экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Это в очередной раз доказывает эффективность экспериментальной методики и подтверждает тем самым выдвинутую гипотезу исследования.

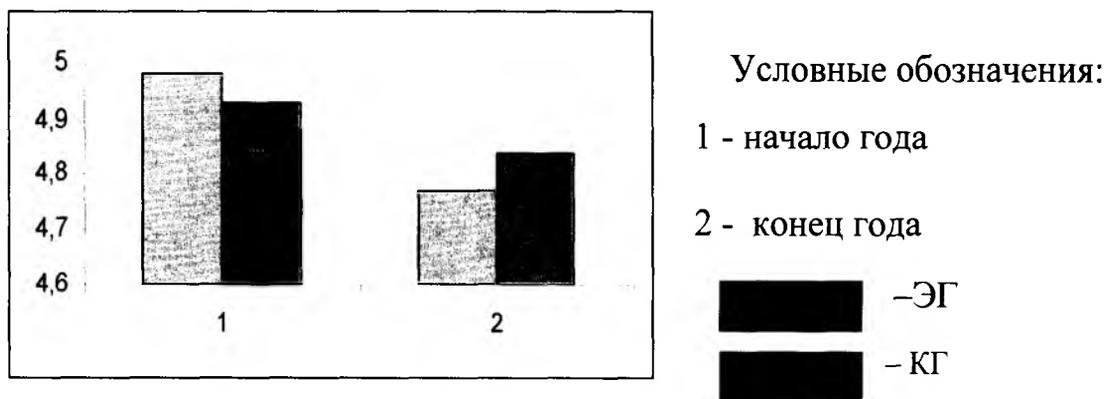


Рис.3. Динамика результатов в тесте «Бег на 30 м», с

В тесте на быстроту, как видно из рисунка, произошли более существенные улучшения средних показателей в экспериментальной группе.

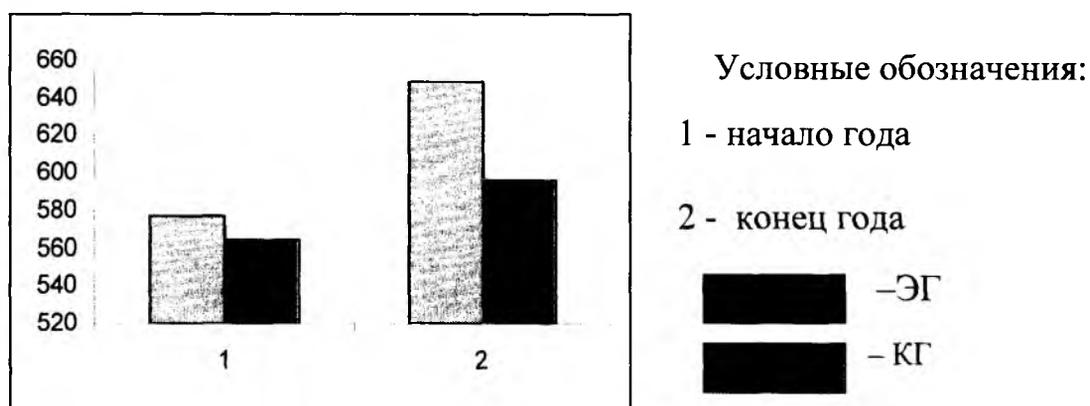


Рис.4. Динамика результатов в тесте «Бросок набивного мяча весом 3 кг», см

Как видно из рисунка 4, в начале эксперимента группы по данному тесту существенно не отличались. Также видна положительная динамика показателей у борцов из обеих групп. Однако в экспериментальной группе она более выражена, о чем свидетельствует более значительный разрыв между средними показателями в конце эксперимента.

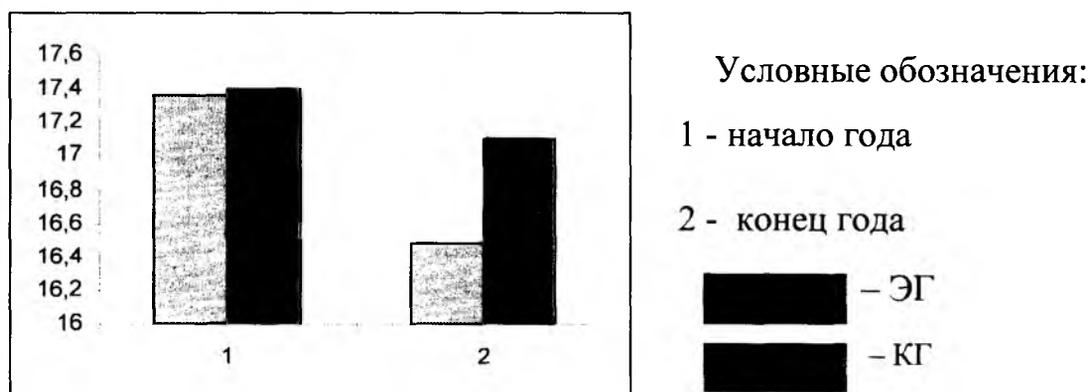


Рис.5. Динамика результатов в тесте «10 кувырков вперед», с

Как видно из рисунка 5, в начале исследования показатели борцов из обеих групп практически не отличались. Также видно, что в тесте на ловкость произошли положительные улучшения в обеих группах, но в экспериментальной они существенно выше. Это также свидетельствует в пользу экспериментальной методики.

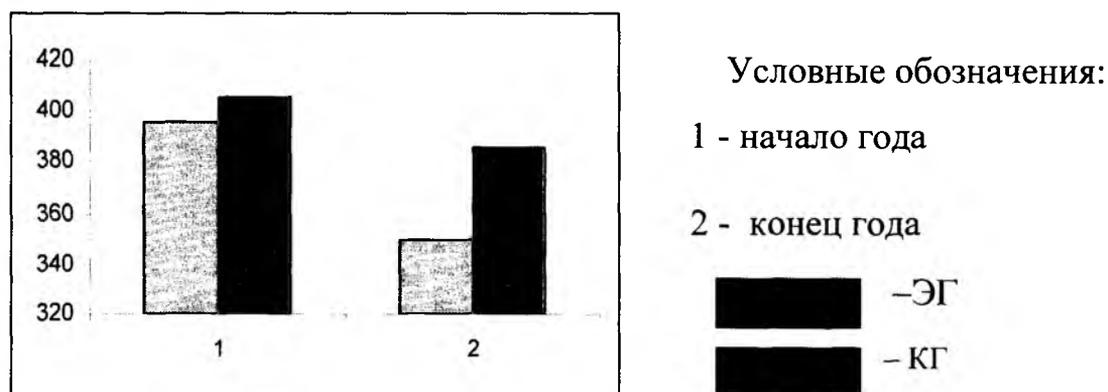


Рис.6. Динамика результатов в тесте «Бег на 1500 м», с

Аналогичная картина наблюдается и в тесте на выносливость. Здесь мы также видим не только положительную динамику в обеих группах, но и более значительную разницу показателей в конце эксперимента в пользу экспериментальной группы.

Анализ динамики результатов технической подготовленности представлен на рисунках 7-9.

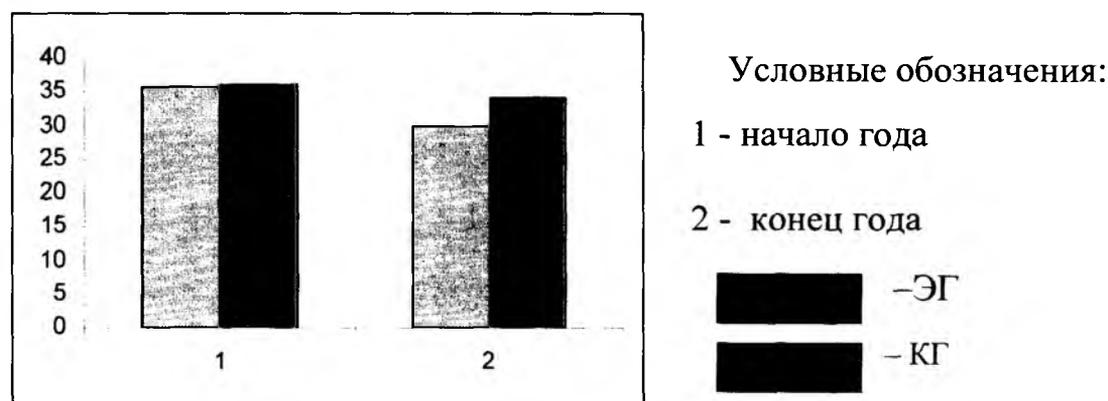


Рис. 7. Динамика результатов в тесте «Забегание вокруг головы», с

В тесте «Забегание вокруг головы» в начале эксперимента результаты у борцов из экспериментальной группы незначительно (недостаточно, как следует из расчетов) отличались от показателей спортсменов из контрольной

группы. К концу эксперимента очевидно превосходство борцов из экспериментальной группы. Прирост по данному тесту у них более ощутим. Следует подчеркнуть, что это тест не только на техническую, но и на специальную физическую подготовленность.

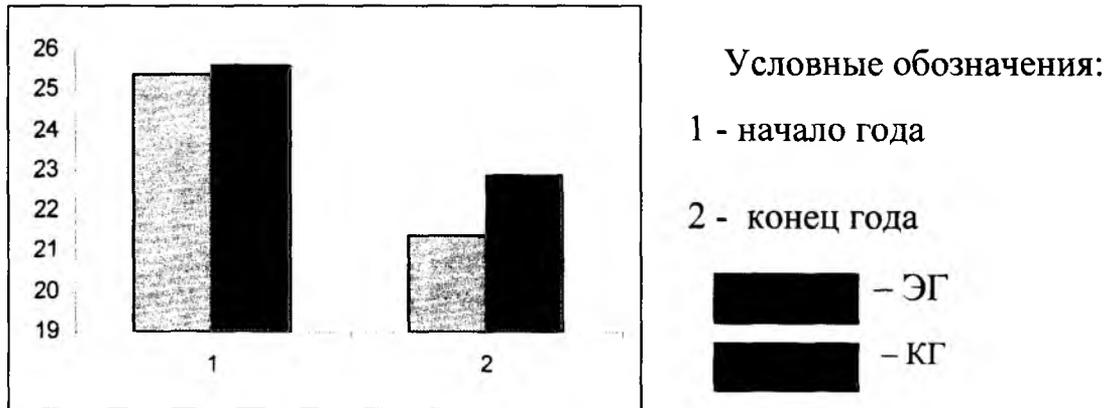


Рис. 8. Динамика результатов в тесте «10 бросков манекена прогибом», с

В тесте «10 бросков манекена прогибом» также просматривается влияние использования в тренировочном процессе борцов экспериментальной методики (сопряженного метода тренировки) на уровень технической подготовленности спортсменов из экспериментальной группы. Действительно, если в начале эксперимента показатели практически не отличались по данному тесту (с незначительным превосходством представителей ЭГ), то к концу эксперимента мальчики из ЭГ стали достоверно опережать своих сверстников. И внутригрупповой прирост результатов в данном тесте, как видно из рисунка, у них более высокий.

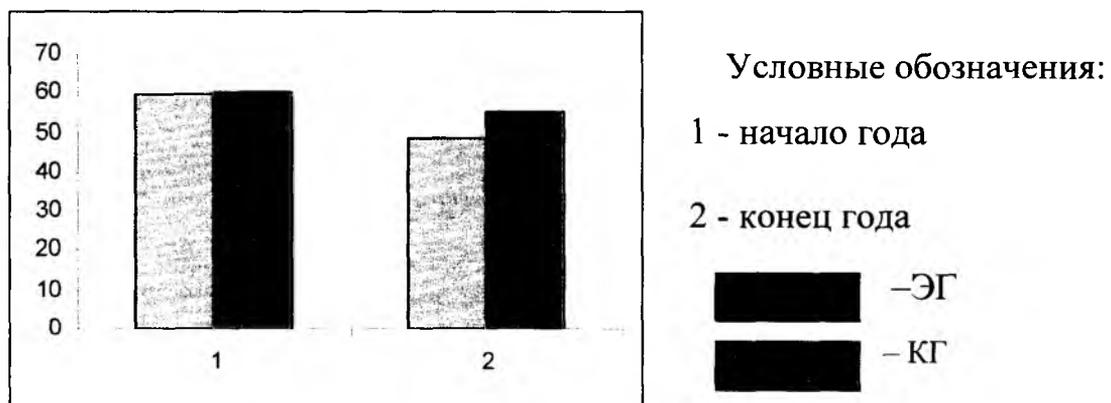


Рис. 9. Динамика результатов в тесте «Перевороты на борцовском мосту», с

1

Аналогичная картина наблюдается в очередном тесте. Здесь мы также видим не только положительную динамику в обеих группах, но и более значительную разницу показателей в конце эксперимента в пользу экспериментальной группы.

Таким образом, исследование показало положительное влияние занятий вольной борьбой с использованием в тренировочном процессе сопряженного метода тренировки на улучшение показателей физической и технической подготовленности в этом виде спорта. Это подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что вольная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Для успешного совершенствования в этом виде спорта большое значение имеет развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В отечественной и зарубежной литературе имеется немало работ, касающихся физической подготовки и развития отдельных физических качеств в различных видах спорта, в том числе и борьбе. Также большое значение для совершенствования в этом виде спорта имеет техническая подготовка, то есть разучивание и совершенствование различных приемов.

2. В результате проведенного исследования было выявлено, что борцы из экспериментальной и контрольной групп успешно справляются с нормативами для УТГ-1 ДЮСШ по вольной борьбе. Сравнение в начале исследования показало, что различия по всем тестам недостоверны. Это значит, что по исходному уровню физической и технической подготовленности обе группы были практически одинаковые. К концу эксперимента различия по большинству тестов (6 из 9) стали достоверными, а по двум тестам приближенными к достоверным. Особенно большие различия в тестах на силу, ловкость и техническую подготовленность.

3. Анализ результатов тестирования показал, что в результате занятий вольной борьбой по всем тестам в обеих группах произошли достоверные улучшения результатов. Однако в экспериментальной группе прирост показателей по всем тестам был более высокий. Таким образом, очевидно, что используемые в экспериментальной группе сопряженного метода тренировки (одновременное решение задач физической и технической подготовки) оказало более существенное влияние на развитие физических качеств борцов и их технической подготовленности. Это подтвердило выдвинутую гипотезу исследования.

Список литературы

1. Алексеенко Ю.Г. Коронный прием. Спортивная борьба / Ю.Г. Алексеенко. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 128 с.
2. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы / А.М. Астахов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 220 с.
3. Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / под общ. Ред. Ю.А. Шулика. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 800 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 265 с.
5. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. - М., 2001. - 150 с.
6. Войцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 312 с.
7. Галковский Н.М. Борьба / Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 448 с.
8. Галковский Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Учебник для институтов физической культуры / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 388 с.
9. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей / С.И. Гальперин. - М.: Просвещение, 1995. - 243 с.
10. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 232 с.
11. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
12. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

- юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с.
13. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе / Г.М.Грузных. - Омск, 1978. - 128 с.
 14. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1998. - 480 с.
 15. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М.Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 35 с.
 16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 267 с.
 17. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 67 с.
 18. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 66 с.
 19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 89 с.
 20. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 444 с.
 21. Иванков Ч.Т. Основы спортивной борьбы / Ч.Т. Иванков, Ч.Ч. Иванков. - М.: МПУ, 1996. - 216 с.
 22. Калмыков С.В. Вопросы подготовки юных борцов 8-10 лет / С.В. Калмыков / Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 13-16.
 23. Коблев Я.К. Подготовка самбистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. Черминт. - Майкоп, 1980. - 234 с.
 24. Коблев Я.К. Практико-техническая подготовленность самбистов / Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, К.Д. Черминт / Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 7-9.

25. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов / Ю.Г. Коджаспиров / Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.13.
26. Кофман Л.Б. Физическое развитие детей и подростков / Л.Б. Кофман // Физическая культура в школе. - 1997. - №2. - С. 21-27.
27. Ланда Б. Х. Тестирование в физическом воспитании / Б. Х. Ланда // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - №2. - С. 26.
28. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. - М.: Тера-Спорт, 2000. - 192 с.
29. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 188 с.
30. Новиков А.М. Физиология физического воспитания / А.М. Новиков. - М.: Владос - пресс, 2002 . - 234 с.
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 150 с.
32. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
33. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. - Малаховка: МГАФК, 1999. - 99 с.
34. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 119 с.
35. Поляков М.И. О развитии физических качеств / М.И. Поляков // Физическая культура в школе. - 2002. - №1. - С. 3-7.
36. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. - М.: ООО «Изд-во Астрель», 2002. - 208 с.
37. Решетников Н.В Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - М.: Высшая школа, 2000. - 152 с.

38. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
39. Семенова Г.И. Выпускная квалификационная работа: подготовка, написание, защита: Учебно-методическое пособие / Г.И. Семенова. - Тобольск: ТГПИ, 2007. – 34 с.
40. Семенова. Г.И. Спортивная метрология: Учебно-методическое пособие / Г.И. Семенова. - Тобольск: ТГПИ, 2006. - 30 с.
41. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: Академия, 2002. - 367 с.
42. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
43. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
44. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 244 с.
45. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко. - М.: Педагогика, 1990. - 64 с.
46. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 240 с.
47. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
48. Фомин Н. А. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин. - М., 1997. - 320 с.
49. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2006. - 480 с.
50. Яковлев Н.Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки / Н.Н. Яковлев. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 246 с.

Приложения

Приложение 1

Таблица 1

Результаты исходного тестирования физической подготовленности
борцов (экспериментальная группа)

Тесты Ф. И.	Прыжок в длину с места, м	Подтягивание на перекладине, раз	Бег 30 м, с	Бросок набивного мяча весом 3 кг, см	10 кувырков вперед, с	Бег на 1500 м, с
Гашин Андрей	185	4	5,0	540	17,6	420
Вокуев Алексей	180	5	5,0	600	17,5	410
Вора Василий	190	6	4,8	600	17,3	395
Барсов Олег	200	3	4,9	600	17,2	390
Хатанзеев Александр	185	7	5,1	569	17,4	380
Цюра Иван	190	8	4,9	600	17,2	390
Вокуев Анатолий	185	4	5,1	560	17,6	400
Вокуев Леонид	190	4	5,0	550	17,2	385
Хатанзеев Юрий	180	5	5,0	575	17,2	400
Салиндер Александр	190	3	5,1	580	17,4	390
x	187,5	4,9	4,98	577,4	17,36	396
σ	5,89	1,66	0,09	22,55	0,16	11,97
mх	1,86	0,5	0,03	7,13	0,05	3,78
v	3,14	33,9	1,84	3,9	0,94	3,02

Таблица 2

Результаты исходного тестирования физической подготовленности
борцов (контрольная группа)

Тесты Ф. И.	Прыжок в длину с места, м	Подтягива ние на переклади не, раз	Бег 30 м, с	Бросок набивного мяча весом 3 кг, см	10 кувырков вперед, с	Бег на 1500 м, с
Бессонов Ефим	184	5	5,1	550	17,4	410
Разубаев Руслан	190	4	4,8	560	17,2	390
Пяк Хэмчо	180	5	4,9	550	17,3	410
Соловьев Степан	182	3	5,1	540	17,5	420
Лисов Николай	185	6	5,0	600	17,5	410
Тибичи Егор	190	8	4,8	580	17,3	395
Тибичи Иван	190	4	4,8	600	17,2	390
Воробьев Иван	185	4	5,0	550	17,6	400
Савкин Александр	185	5	4,9	560	17,5	420
Тер Андрей	186	4	5,0	555	17,6	415
x	185,7	4,8	4,93	564,5	17,4	406
σ	3,43	1,39	0,11	21,4	0,15	11,49
mх	1,08	0,44	0,04	6,76	0,05	3,63
v	1,84	29,1	2,34	3,79	0,87	2,83

Таблица 3

Результаты итогового тестирования физической подготовленности
борцов (экспериментальная группа)

Тесты Ф. И.	Прыжок в длину с места, м	Подтягив ание на переклад ине, раз	Бег 30 м, с	Бросок набивного мяча весом 3 кг, см	10 кувырков вперед, с	Бег на 1500 м, с
Гашин Андрей	195	7	4,8	585	17,0	340
Вокуев Алексей	199	9	4,8	690	16,4	353
Вора Василий	200	10	4,7	650	16,3	350
Барсов Олег	210	7	4,8	680	16,5	360
Хатанзеев Александр	198	10	5,0	570	17,0	345
Цюра Иван	210	11	4,7	660	16,3	340
Вокуев Анатолий	198	6	4,8	650	17,0	360
Вокуев Леонид	198	7	4,8	650	16,0	350
Хатанзеев Юрий	200	9	4,7	670	16,1	344
Салиндер Александр	198	8	4,6	680	16,2	351
x	200,6	8,4	4,77	648,5	16,48	349,3
σ	5,15	1,64	0,1	40,14	0,38	7,19
mх	1,63	0,52	0,03	12,69	0,12	2,27
v	2,56	19,6	2,2	6,18	2,33	2,06

Таблица 4

Результаты итогового тестирования физической подготовленности борцов (контрольная группа)

Тесты Ф. И.	Прыжок в длину с места, м	Подтягивание на перекладине, раз	Бег 30 м, с	Бросок набивного мяча весом 3 кг, см	10 кувырков вперед, с	Бег на 1500 м, с
Бессонов Ефим	190	6	4,7	620	17,1	400
Разубаев Руслан	198	7	4,7	580	17,0	380
Пяк Хэмчо	190	9	4,8	570	17,0	400
Соловьев Степан	180	7	5,0	580	17,1	400
Лисов Николай	195	8	5,0	620	17,2	380
Тибичи Егор	199	10	4,8	590	17,0	370
Тибичи Иван	197	6	4,8	610	17,0	380
Воробьев Иван	195	5	4,9	590	17,2	370
Савкин Александр	180	6	4,8	620	17,3	385
Тер Андрей	192	7	5,0	585	17,2	390
x	191,6	7,1	4,84	596,5	17,11	385,5
σ	6,85	1,52	0,12	19,15	0,11	11,65
mх	2,16	0,48	0,036	6,057	0,03	3,68
v	3,57	21,4	2,4	3,21	0,64	3,02

Приложение 2

Таблица 1

Результаты исходного тестирования технической подготовленности борцов (экспериментальная группа)

Тесты Ф. И.	Забегание вокруг головы на мосту, с	10 бросков манекена прогибом, с	Перевороты на борцовском мосту, с
Гашин Андрей	36	26	56
Вокуев Алексей	38	25	58
Вора Василий	34	24	54
Барсов Олег	37	26	65
Хатанзеев Александр	34	26	54
Цюра Иван	32	24	57
Вокуев Анатолий	38	25	66
Вокуев Леонид	37	27	68
Хатанзеев Юрий	33	25	60
Салиндер Александр	36	26	59
x	35,7	25,4	59,7
σ	2,31	0,96	5,01
mх	0,73	0,3	1,58
v	6,59	3,8	8,39

Таблица 2

Результаты исходного тестирования технической подготовленности
борцов (контрольная группа)

Тесты Ф. И.	Забегание вокруг головы на мосту, с	10 бросков манекена прогибом, с	Перевороты на борцовском мосту, с
Бессонов Ефим	38	27	54
Разубаев Руслан	39	25	57
Пяк Хэмчо	34	26	66
Соловьев Степан	35	24	58
Лисов Николай	35	25	60
Тибичи Егор	37	25	65
Тибичи Иван	33	26	65
Воробьев Иван	40	26	58
Савкин Александр	34	25	55
Тер Андрей	36	26	62
x	36,1	25,6	60
σ	2,33	0,94	4,32
mх	0,73	0,3	1,36
v	6,4	3,7	7,2

Таблица 3

Результаты итогового тестирования технической подготовленности борцов (экспериментальная группа)

Тесты Ф. И.	Забегание вокруг головы на мосту, с	10 бросков манекена прогибом, с	Перевороты на борцовском мосту, с
Гашин Андрей	30	17	44
Вокуев Алексей	31	20	46
Вора Василий	29	21	45
Барсов Олег	31	22	56
Хатанзеев Александр	27	20	42
Цюра Иван	29	20	42
Вокуев Анатолий	30	21	53
Вокуев Леонид	29	22	57
Хатанзеев Юрий	28	24	51
Салиндер Александр	33	23	52
x	29,7	21,4	48,4
σ	1,7	2,44	6,64
mх	0,53	0,77	2,1
v	5,7	8,7	9,8

Таблица 4

Результаты итогового тестирования технической подготовленности
борцов (контрольная группа)

Тесты Ф. И.	Забегание вокруг головы на мосту, с	10 бросков манекена прогибом, с	Перевороты на борцовском мосту, с
Бессонов Ефим	33	23	50
Разубаев Руслан	34	22	53
Пяк Хэмчо	26	24	60
Соловьев Степан	24	21	54
Лисов Николай	30	22	54
Тибичи Егор	42	23	60
Тибичи Иван	38	24	61
Воробьев Иван	40	22	52
Савкин Александр	40	23	51
Тер Андрей	32	23	56
x	34,1	22,9	55,2
σ	6,9	0,94	3,98
mх	2,21	0,3	1,26
v	9,3	4,17	7,2

Приложение 3

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для УТГ-1 по вольной борьбе (12-13 лет)

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					/ 53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища, лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища, сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4.5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища, лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0

**Переводные нормативы по технической подготовленности для УТГ-1
по вольной борьбе**

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):

- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнение технико-тактических действий,

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием – защита – прием;
- б) прием – контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;

- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.