

Р. Г. БИКИМБЕТОВ

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА

КӨРӨНІШ



Р.Г. БИКИМБЕТОВ

**НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КУРЭШ (КӨРЭШ).
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Учебно-методическое пособие

Сибай 2010

УДК 796.021+796.23

ББК 75.715.23

Б 60

Учебно-методическое пособие «Национальная борьба курэш (көрэш). Методика развития физических качеств» рекомендовано Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Башкортостан и Министерством образования Республики Башкортостан

Рецензент

Гайнуллин Руслан Анварович

канд.биол.наук, доцент

Бикимбетов Р.Г.

Б60 Национальная борьба курэш (көрэш). Методика развития физических качеств // Учебно-методическое пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – Сибай: Издательство ГУП РБ «СГТ», 2010. – 128 с.

ISBN 978-5-905062-02-5

В учебно-методическом пособии всесторонне рассмотрены основные теоретические и прикладные аспекты общей и специальной физической подготовки курэшистов, являющейся одним из важнейших компонентов их учебно-тренировочного процесса и неотъемлемой составляющей спортивного совершенствования. Также включены официальные правила соревнований, утвержденные министерством по физической культуре, спорту и туризму Республики Башкортостан и федерацией национальной борьбы курэш Республики Башкортостан в 2007 году.

Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам факультетов и высших учебных заведений физической культуры, а также преподавателям высших и средних педагогических учебных заведений, учителям физической культуры, инструкторам, тренерам и спортсменам-борцам.

УДК 796.021+796.23

ББК 75.715.23

ISBN 978-5-905062-02-5



9 785905 062025

ISBN 978-5-905062-02-5

© Бикимбетов Р.Г., 2010

© Издательство ГУП РБ «СГТ», 2010

ВВЕДЕНИЕ

В данной работе предпринята попытка проанализировать одну из важнейших и основополагающих сторон спортивного мастерства курэшистов – физическую подготовку и дать практические рекомендации по совершенствованию ее процесса с позиции современных представлений о состоянии и перспективах развития борьбы.

В учебно-методическом пособии были использованы новейшие данные, полученные в родственных спортивных специализациях, результаты исследований физиологов и биомехаников, психологов и педагогов; обобщен опыт работы ведущих тренеров, т.е. многочисленного отряда специалистов, посвятивших свое творчество вопросам совершенствования человека в той трудной и безгранично благородной деятельности, какой является курэш (*баишк. көрэш*).

Как мы уже знаем, национальная борьба көрэш относится к числу видов спорта, в которых уровень физической подготовки спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и весомых факторов, определяющих успех процесса спортивного совершенствования.

Развитие физических качеств, являясь неотъемлемой составной частью физической культуры, содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социальным и экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Физическая подготовка как одна из важнейших составляющих спортивной тренировки ориентирована на развитие различных двигательных качеств борцов, среди которых – сила, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

При этом достижение высоких показателей физических качеств с помощью средств общей физической подготовки должно служить функциональной основой для оптимального развития специальных физических качеств борцов и эффективного совершенствования технической, тактической и психологической составляющих подготовленности.

В процессе специальной физической подготовки необходимо учитывать, что силу, скоростные координационные способности, выносливость, гибкость и другие физические качества, курэшист должен

эффективно проявлять не только сразу же после разминки, но и в условиях нарастающего утомления.

Методики развития физических качеств основаны на использовании способностей организма спортсмена к накопительной (кумулятивной) адаптации. В процессе такой адаптации под влиянием регулярно повторяемых воздействий происходит приспособление к характеру воздействия и его силе, а функциональные возможности организма при этом повышаются в определенном направлении.

В процессе физической подготовки курэшистов решаются три крупные задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование телосложения.
3. Совершенствование физических качеств.

Учитывая адресат настоящего учебного пособия, ниже рассматриваются вопросы совершенствования физических качеств курэшистов. Основная предпосылка такого подхода сводится к тому, что специалист, овладевший методикой совершенствования физических качеств, сможет на начальных этапах подготовки борцов решать задачи укрепления здоровья занимающихся и формирования их телосложения.

Двигательные способности у каждого человека развиты индивидуально. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темпе-

рамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Тренер, специалист по единоборствам, должен хорошо знать основные средства, методы развития разных двигательных способностей, способы организации занятий, а также официальные правила соревнований. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

Получить информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью тестов (контрольных упражнений).

I. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КУРЭШИСТОВ

Под физическими качествами следует понимать функциональные возможности организма, определяющие степень двигательной одаренности.

Многие специалисты до сих пор не пришли к единому мнению о необходимой и достаточной дифференциации физических качеств человека. Поэтому в этом учебно-методическом пособии мы рассмотрим категории, наиболее широко используемые в отечественной школе физвоспитания, выделяющие пять физических качеств: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. В последнее время такие качества, как сила и быстрота, иногда объединяются в скоростно-силовую подготовленность.

Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а точнее – его сущностью, является анатомо-физиологическая структура нервно-мышечного аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

§ 1. Скоростно-силовая подготовка и основы ее совершенствования

1.1. Показатели и способы их измерения

Национальная борьба и другие виды борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо и др.) относятся к числу тех видов спорта, в которых сила спортсмена имеет весьма большое значение.

В единоборствах под силой понимают способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление или же противодействовать ему. Силовые качества курэшистов могут развиваться и совершенствоваться в результате таких мышечных проявлений, как напряжение и расслабление мышц, и поэтому методика развития силы должна быть направлена на создание условий, в которых возможны эти мышечные проявления.

В теории физического воспитания выделяют три основных вида силовых качеств: максимальная сила, скоростная сила и силовая выносливость.

Максимальная сила – это наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мы-

шечном сокращении, причем ее уровень выявляется во внешних сопротивлениях, преодолеваемых спортсменом либо нейтрализуемых им при полной произвольной мобилизации возможностей его нервно-мышечной системы. Известно, что уровнем развития максимальной силы в значительной степени определяются спортивные результаты в различных видах борьбы.

Скоростная сила — способность нервно-мышечной системы спортсмена в как можно более короткое время мобилизовать свой функциональный потенциал для достижения высоких силовых показателей. Это качество оказывает существенное влияние на спортивные результаты курэшистов. Причем при выполнении бросков в борьбе решающей чаще всего оказывается взрывная сила — скоростная сила, проявляемая спортсменом в условиях довольно больших сопротивлений со стороны соперника (в спорте еще существует и другая разновидность скоростной силы — стартовая сила, представляющая собой силу, которая проявляется в условиях противодействия спортсмена относительно небольшим и средним сопротивлениям с высокой начальной скоростью).

Силовая выносливость — способность спортсмена, преодолевая утомление, в течение достаточно длительного времени сохранять на высоком уровне свои силовые показатели.

Все три вида силовых качеств — максимальная сила, скоростная сила и силовая выносливость — проявляются по-разному, в зависимости от специфики вида спорта, однако не изолированно друг от друга, а в сложном их взаимодействии, зависят от развития других двигательных качеств и тактико-технической подготовленности. Как специальные исследования, так и практика спорта свидетельствуют о наличии тесных положительных взаимосвязей между уровнями максимальной и скоростной силы, что особенно проявляется тогда, когда скоростная работа спортсмена связана с необходимостью преодолевать достаточно большое (свыше 25-30% его максимальной силы) внешнее сопротивление. Чем это сопротивление больше, тем значимее становится уровень максимальной силы спортсмена для высокоэффективного развития его скоростной силы. Известна также и тесная положительная взаимосвязь между максимальной силой спортсмена и его силовой выносливостью — при работе, которая требует преодоления больших сопротивлений (70-90% максимальной силы).

Предположим, что у борца значительно возросли показатели в таких упражнениях, как приседания со штангой, жим лежа и др., а продолжительность броска манекена «прямым прогибом» и «зашаги-

ванием» не изменилась. Возникает вопрос: почему не растет скорость выполнения технического действия пропорционально росту силы?

Оказывается, ответ на данный вопрос не столь уж элементарен. Исследования показали, что физиологическое качество «сила», так же как и «быстрота выполнения технически сложного действия», является собирательными характеристиками скоростно-силовых возможностей человека. Взаимосвязь между ними имеет различные, в высшей степени индивидуальные функциональные отношения.

Между тем практикой физического совершенствования спортсменов выработаны достаточно показательные методики, позволяющие судить о степени развитости скоростно-силовых качеств. Одна из них - скоростное подтягивание на подвесном динамометре при разных отягощениях - позволяет выявить скоростно-силовые возможности сгибателей рук. Здесь регистрируются показания динамометра, величина которых зависит от скорости подтягивания и веса тела испытуемого. Так, если испытуемый просто повиснет на динамометре, то зафиксированное значение будет равно весу тела, и чем быстрее он выполнит подтягивание, тем выше окажется показатель динамометра. Затем проводятся расчеты коэффициента динамичности (K_d) по формуле:

$$K_d = \frac{F - W}{W}$$

где F — зарегистрированный на динамометре максимальный показатель усилия, W — вес тела испытуемого.

Используя различные отягощения от 1 до 15 кг и более, можно рассчитать индивидуальные величины K_d .

2. Основы методики скоростно-силовой подготовки курэшистов

Основные направления методики скоростно-силовой подготовки курэшистов опираются на три последующих основополагающих момента физиологии движений человека:

- уровень и специфику межмышечной координации;
- уровень и специфику внутримышечной координации;
- собственную реактивность мышц.

Для совершенствования межмышечной координации полезно использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца, т.е. его «коронными» приемами. Но это весьма

трудная задача. Например, борцы классического, вольного стиля для повышения результативности бросков «прогибом» применяют такое упражнение: обхватив туловище стоящего на коленях партнера, отрывают его от ковра и, прогибаясь, отходят назад на 5-6 м, затем, не отпуская партнера, выполняют бросок «прогибом». Возникает вопрос о степени сходства межмышечной координации в этом упражнении и броске «прогибом» в национальной борьбе «көрәш», выполненном борцом на соревнованиях.

Можно утверждать, что данные упражнения имеют высокую степень сходства, и освоение их на тренировке будет способствовать совершенствованию необходимой для бросков «прогибом» межмышечной координации.

Для совершенствования внутримышечной координации следует применять такие упражнения, которые позволят центральной нервной системе:

- одновременно включить в работу наибольшее количество двигательных единиц;
- добиться высокой частоты импульсации мотонейронами;
- достичь оптимальной синхронизации функционирующих мотонейронов.

Именно от согласованности работы этих трех нейрофизиологических «механизмов» зависит идеальная внутримышечная координация. Для того чтобы вызвать наибольшие физиологические сдвиги, применяют нагрузочные тренировочные задания (например, упражнения с большими отягощениями).

Для совершенствования собственной реактивности мышц применяют силовые упражнения, где величина отягощения варьирует в пределах 7-13 ПМ (повторный максимум). Так, морфологически показано, что при ПМ 7-10 и 11-13 увеличивается собственная реактивность мышц, а при ПМ 1-3 и 4-6 совершенствуется внутримышечная координация. Именно поэтому любое отягощение культуристов составляет 7-10 ПМ, при котором достигаются наибольшие сдвиги в катаболизме (распаде) и анаболизме (синтезе) белковых фракций.

Упражнения, применяемые борцами для развития силы

Для развития силы борцы используют упражнения с различными отягощениями: гириями, гантелями, штангой, амортизаторами (резины, жгуты) и т.д.

Например, попеременное поднимание гири снизу вверх используется для развития силы рук; выжимание гири от груди - для развития разгибателей рук и дельтовидных мышц спины; круговые движения рукой с гирей над головой - для развития мышц боковой поверхности туловища и плечевого пояса; поднимание гири ноггой, зацепившись стопой за дужку, сгибание голени с привязанной к ней гирей - для развития силы разгибателей ноги.

Масса гири подбирается в соответствии с физической подготовленностью спортсмена. Обычно борцы-курэшисты используют гири массой от 16 до 32 кг.

Е.М.Чумаков предлагает различные упражнения с гирями, выполняемые борцами в разных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей, выполняемые в положении стоя

1. Поднимание гири на грудь двумя руками с пола.
2. Поднимание гири на грудь одной рукой с пола.
3. Поднимание гири на грудь с виса (на уровне колен).
4. Выжимание гири с груди двумя руками. То же - одной рукой.
5. Выжимание гири из-за головы двумя руками. То же - одной рукой.
6. Вращение гири на весу в наклоне.
7. Вырывание гири вверх двумя руками, сначала сгибая, а затем, не сгибая руки. То же - одной рукой (сначала - вырывание с виса, затем - с пола).
8. Вырывание гири вверх через сторону двумя руками. То же - одной рукой.
9. Вращение гири кругами вокруг головы с захватом двумя руками. То же - одной рукой.
10. Вращение (круги) гирей вокруг туловища с перехватом из одной руки в другую.
11. Поднимание двух гирь на грудь.
12. Выжимание двух гирь одновременно и поочередно.
13. Вырывание двух гирь вверх на прямые руки одновременно и поочередно.
14. Повороты с гирей в руках. То же - с гирей в одной руке.
15. Наклоны с гирей: а) в выпрямленных руках; б) за головой; в) посылая ее далеко между ногами.
16. Приседание с гирей на груди. То же - с двумя гирями.
17. Приседание с гирей сверху на выпрямленной руке. То же - с двумя гирями.

18. Приседание с гирей на пояснице.

19. Жонглирование: а) бросить гирию и поймать ее другой рукой (без вращения); б) бросить гирию и поймать ее той же рукой (без вращения); в) бросить гирию и поймать ее той же рукой, вращая гирию дужкой в сторону от себя; г) то же, но вращая гирию дужкой к себе внутрь; д) бросить и поймать гирию, вращая ее дужкой к себе - вниз; е) то же, что в упражнениях б и г, но бросить гирию одной рукой, а поймать - другой рукой; ж) бросить гирию и поймать ее за дужку после двух оборотов; з) бросить гирию и поймать ее доньшком на ладонь (1/2 оборота); и) жонглирование двумя гириями.

20. Жонглирование в парах: один спортсмен бросает гирию, а другой ловит ее за дужку и бросает первому. То же - двумя руками.

Упражнения с гирей, выполняемые ногами

1. Поднимание гири, зацепляя носком за дужку.
2. Перетаскивание гири, закрепленной носком за дужку, вперед, назад, в стороны, через другую гирию.
3. Передвижение или перекатывание гири движением типа подсечки, зацепа стопой.
4. Передвижение гири по ковру толчком, пяткой.

Упражнения с гирей, выполняемые в положении лежа на ковре

На спине

1. Перекладывание гири с одной стороны на другую прямыми руками (захват за дужку).
2. Перекладывание гири из-за головы на живот прямыми руками.
3. Выжимание гири от груди двумя руками. То же - одной рукой.
4. Перетаскивание гири по ковру с одной стороны на другую (вокруг головы).
5. Перекатывание гири по ковру вращением за дужку.
6. Поднимание гири ногой зацепом носком за дужку.
7. Переставление гири ногами: вперед, назад, в стороны. То же - одной ногой.

На животе

1. Перекатывание гири по ковру захватом за дужку двумя руками. То же - одной рукой.
2. Приподнимание гири захватом за дужку двумя руками. То же

- одной рукой.

3. Постановка гири на дужку одной рукой.
4. Постановка гири на дужку тягой двумя руками (не отрывая от пола).
5. Приподнимание гири одной рукой, упираясь локтем в ковер.

Упражнения с гирей, выполняемые в положении на «мосту»

- 1-7. Те же упражнения, что и лежа на спине (1-7).
8. Перевороты с «моста» через гирю (гиря - на ковре около головы).
9. Движения на «мосту» вперед, назад (гиря на груди).
10. Забегания (гиря в руках на ковре около головы).
11. Вставание с «моста» в стойку (гиря в руках впереди).

Попеременное поднимание гантелей снизу вверх используется для развития силы рук; сгибание рук с гантелями - для развития сгибателей; из положения руки перед грудью повороты в стороны - для развития мышц, осуществляющих поворот туловища; из положения лежа спиной на партнере, стоящем в партере, круговые движения руками, разведение и сведение рук - для развития больших грудных мышц и, частично, для дельтовидных мышц; отведение прямых рук через стороны вверх - для развития дельтовидных мышц; круговые движения руками - для мышц плечевого пояса; из положения туловище в полунаклоне, руки полусогнуты, попеременное движение руками снизу вверх, как при нанесении ударов - для развития больших грудных мышц; наклоны в стороны с попеременным подниманием рук над головой - для развития мышц боковой поверхности туловища.

Упражнения с гантелями, применяемые преимущественно для развития силы, а также быстроты, гибкости и ловкости, реже - для развития выносливости выполняются в разных положениях: стоя, сидя, лежа.

Упражнения с гантелями, выполняемые в положении стоя

1. Сгибание рук (с гантелями) поочередно. То же - одновременно.
2. Вращение гантелей, захваченных за ручки: руки вниз, руки в стороны, руки впереди, руки вверх.
3. Вращение гантелей, захваченных за головки: руки вниз, впереди, вверх, за головой.
4. Поднимание гантелей через стороны вверх - одновременно. То же - попеременно.

5. Поднимание гантелей вперед-вверх - одновременно. То же - попеременно.

6. Поднимание гантелей от плеча вверх - попеременно. То же - одновременно.

7. Поднимание гантелей, захваченных за головки, из-за головы вверх - попеременно. То же - одновременно.

8. Встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо-влево), кругами.

9. «Удары» руками с гантелями перед собой.

10. Наклоны с гантелями в руках (за головой, руки в стороны, руки вперед, руки вверх).

11. Повороты, руки в стороны. То же - руки вперед.

12. Повороты в наклоне руки вперед. То же - руки в стороны.

13. Наклоны с махом руками назад.

14. Жонглирование: а) броски и ловля гантели за ручку (головку) без вращения; б) то же, но ловля за головку гантели с вращением в полете (1/2 оборота - 2 оборота); в) то же, но с вращением из руки в руку; г) бросок ногой в руку и обратно рукой на ногу (на подъем стопы); д) бросок под ногу снаружи; то же — изнутри.

Упражнения с гантелями, выполняемые в положении сидя

1. Наклоны вперед, гантели за головой. То же, но наклоны в стороны.

2. Наклоны вперед, гантели в стороны. То же - вперед или вверх.

3. Повороты, гантели вперед. То же - в стороны, вместе.

4. Переход в положение лежа и обратно, гантели вперед, в стороны, за голову, вверх.

5. Переход в угол из упора на гантелях.

6. Из положения сидя с упором на гантели перейти в упор лежа и обратно.

Упражнения с гантелями, выполняемые в положении лежа

1. Выжимание гантелей от груди (вместе, поочередно).

2. Поднимание гантелей через стороны вверх.

3. Из положения гантели сверху переложить гантели прямыми руками к бедрам и обратно.

4. Перекладывание гантелей из стороны в сторону (вместе, поочередно).

5. Наклон к ногам, руки в стороны (вперед, за голову, вверх, назад).
6. Сгибание рук в упоре лежа на гантелях.
7. Переползание в упоре лежа на гантелях.
8. Прогнуться лежа на животе, руки вверх (в стороны, за голову, назад). То же - зажимая гантели ногами.
9. Перекаты в стороны - гантели вверх (не касаться гантелями ковра).
10. Поднимание ног с зажатыми в них гантелями.
11. Кувырки с гантелями (вперед, назад, по диагонали).

Одно из средств силовой подготовки - упражнения со штангой. В их числе жим штанги двумя руками - для развития мышц задней поверхности туловища, плечевого пояса и рук; рывок штанги двумя руками - для развития тех же мышц и ног; толчок штанги двумя руками - для развития тех же мышц; жим штанги в положении лежа - для развития разгибателей рук и грудных мышц; приседания со штангой на плечах - для развития разгибателей ног и мышц спины; наклоны со штангой на плечах - для развития мышц спины и ягодичных мышц; повороты в стороны со штангой на плечах - для развития мышц, поворачивающих туловище; жим штанги одной рукой - для развития мышц спины; толчок штанги одной рукой - для развития мышц спины, рук и ног; поднимание штанги в положении стоя на возвышении - для развития мышц ног и спины.

В силовой подготовке борцов традиционно используются и различные упражнения с амортизаторами (резины, жгуты).

1. Спортсмен, стоя на амортизаторе, растягивает его, поднимая руки вверх (для развития мышц рук и дельтовидных мышц), а также, сидя на амортизаторе, растягивает его, поднимая руки вверх, - для развития тех же мышц.

2. Амортизатор перекинут через верхнюю перекладину гимнастической стенки. Спортсмен стоит к ней спиной и выполняет тягу амортизатора вперед - вниз - для развития больших грудных мышц и сгибателей рук.

3. Спортсмен стоит перед гимнастической стенкой лицом к ней и выполняет тягу амортизатора назад - вниз - для развития приводящих мышц задней поверхности туловища.

4. Амортизатор перекинут через нижнюю перекладину гимнастической стенки. Спортсмен стоит спиной к ней и выполняет тягу амортизатора вперед-вверх - для развития грудных и дельтовидных

мышц, а стоя лицом к гимнастической стенке выполняет тягу амортизатора назад - вверх - для развития трапецевидных, ромбовидных и дельтовидных мышц.

5. Амортизатор перекинут через нижнюю перекладину гимнастической стенки, его концы связаны между собой. Спортсмен находится на гимнастической стенке, располагаясь как можно выше, боком к ней, на два или на три пролета в стороне от амортизатора, накинутого «мертвой петлей» на голень наружной (по отношению к стенке) ноги. Выполняется поднимание согнутой в колене ноги вперед, поднимание прямой ноги вперед - для развития мышц живота и передней поверхности бедра. В том же положении на гимнастической стенке, но спортсмен находится лицом к амортизатору, выполняется поднимание выпрямленной ноги назад, поднимание и сгибание ноги назад - для развития мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц. В том же положении на гимнастической стенке, но спортсмен располагается спиной к стенке (амортизатор - на ближней к нему ноге спортсмена) выполняется поднимание ноги внутрь - приведение - для развития приводящих мышц бедра. В том же положении, но амортизатор на дальней от него ноге спортсмена, выполняется отведение ноги - для развития мышц, отводящих ногу.

6. Амортизатор перекинут через нижнюю перекладину гимнастической стенки. Спортсмен лежит на животе, ногами в сторону стенки. Концы амортизатора накинуты петлями на голеностопные суставы. Выполняется попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах - для развития мышц-сгибателей голени.

7. Амортизатор перекинут через верхнюю перекладину гимнастической стенки. Спортсмен стоит боком к стенке и захватывает амортизатор рукой, которая находится ближе к стене. Выполняется попеременная тяга к себе и вперед, к себе и назад - для развития больших грудных мышц и широких мышц спины.

8. Амортизатор перекинут через нижнюю перекладину гимнастической стенки. Спортсмен стоит боком к стенке и захватывает амортизатор спереди рукой, которая расположена дальше от стены. Выполняется отведение руки - для развития дельтовидной и трапецевидной мышц. Из того же положения спортсмен захватывает амортизатор сзади рукой, которая расположена дальше от стены. Выполняется отведение руки - для развития тех же мышц.

Для развития силовых качеств борцы могут использовать и упражнения с отягощением весом собственного тела.

Нагрузка во время выполнения таких упражнений дозируется за счет увеличения или уменьшения отягощения. При этом значение отягощения зависит от того, какая часть силы тяжести (ее составляющая) прилагается в данной точке для того, чтобы противодействовать сокращению определенной группы мышц.

К примеру, когда борец находится в положении упор лежа, - сила тяжести распределяется равномерно на руки и ноги. Когда нужно преодолеть силу тяжести, отжимаясь от ковра, прилагаемая спортсменом сила приблизительно равна половине силы тяжести, и на каждую руку в этом случае приходится примерно по 1/4 силы тяжести.

Если же спортсмен отжимается упором одной руки, то противодействие увеличивается вдвое.

Поскольку в стойке на кистях вся сила тяжести приходится на руки, при сгибании и разгибании каждой из них приходится преодолевать силу, равную 1/2 силы тяжести тела борца.

В стойке на ногах и в упоре в стенку спортсмену приходится преодолевать гораздо меньшую силу - соответственно снижается и нагрузка.

Дозировка нагрузок осуществляется такими способами: а) увеличением или уменьшением наклона тела; б) варьированием точек опоры и расстояний между ними; в) количеством повторений упражнения; г) темпом выполнения упражнения.

Ниже приводятся некоторые из рекомендованных этим автором упражнений с отягощением весом собственного тела, используемых борцами для развития силы.

Упражнения для развития силы рук

1. Сгибание и разгибание рук с опорой о стенку. То же - одной рукой. Отталкивание от стены.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. То же - одной рукой.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке. То же, но ноги на стуле. То же, но ноги на стене. То же - в стойке на кистях.

4. Подтягивание на перекладине, гимнастической стенке, брусках, трапедии, кольцах и т.п. - на обеих руках. То же - на одной руке, хватом сверху, хватом снизу, доставая до перекладины подбородком, доставая до перекладины затылком.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре: на брусках, перекладине, на двух стульях, на одном стуле. То же, но упор сзади.

6. Подъем силой на перекладине, кольцах, брусках и т.п. (переход из виса в упор).

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания на обеих ногах.
2. Приседания на одной ноге (с опорой о стенку, стул). То же - без опоры.
3. Прыжки вверх на обеих ногах. То же - на одной ноге.
4. Прыжки в длину на обеих ногах. То же - на одной ноге.
5. Прыжки (спрыгивание вниз) с высоты на обе ноги. То же - на одну ногу.

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Сидя на стуле, на гимнастическом козле, коне (ноги закреплены), спортсмен прогибается до касания руками или головой пола и возвращается в исходное положение (руки на груди или за головой, или выпрямлены вверх, с гантелями или гирей).

2. Лежа животом на стуле, спортсмен выполняет наклон и прогибается.

3. То же, но лежа на стуле боком.

4. В упоре или в висе - угол. То же, но поднимать или опускать ноги.

5. Из положения лежа на ковре спортсмен садится и ложится, руки вперед. То же, но руки за пояс, руки за голову.

6. В положении лежа спортсмен поднимает и опускает ноги до касания носками ковра за головой.

7. Лежа, ноги под углом 90° к ковра. Положить ноги вправо, затем переложить их влево.

Упражнения с отягощением весом партнера

1. Поднимание партнера: а) стоящего - захватом ног спереди, захватом «на мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, под колени и спину, обратным захватом; б) сидящего - захватом под плечи, за руки спереди, за шею сзади, за ноги, за туловище сзади обхватом; в) находящегося в упоре лежа - захватом ног, захватом туловища, захватом руки и туловища (на бедро), за руки спереди, за руки сзади, за голову, обратным захватом ног, обратным захватом туловища.

ща; г) лежащего на животе - захватом ног (одной ноги), захватом рук (одной руки) спереди (сзади), обратным захватом туловища, обратным захватом ног; д) лежащего на спине - захватом ног, захватом под руки сзади, захватом за руки спереди, захватом за шею сзади (то же - спереди), за одну руку.

2. Наклоны с партнером: на плечах, в захвате «на мельницу», лежащим на руках, сидящим на плечах, в положении спиной к спине с захватом руками сзади (то же - с захватом руками вверх), висящим на шее, с захватом ноги.

3. Наклон в стороны с партнером в захвате «на мельницу».

4. Отрывы партнера от ковра в захвате «на крест».

5. Повороты с партнером: в захвате «на мельницу»; лежащим на руках спереди; сидящим на плечах; висящим на шее (с зацепом ногами за туловище и без зацепа ногами); висящим на спине.

6. Приседания с партнером: а) сидящим на плечах; б) в захвате «на мельницу»; в) лежащим на руках спереди; г) на одной ноге; д) с захватом ног; е) сидящим на спине.

7. Ходьба с партнером: а) сидящим на плечах; б) лежащим на руках спереди; в) в захвате «на мельницу»; г) висящим на спине (сидящим на спине); д) в захвате на бедро.

8. Бег с партнером (то же, что и в упражнении).

9. Переползание с партнером: сидящим на спине, лежащим на спине поперек нее, лежащим на спине продольно.

10. Отжимание в упоре лежа с партнером, лежащим на спине (сверху).

11. Отжимание лежа на спине, с упором в руки партнера (партнер в упоре руками в руки со стороны головы).

12. Лежа на спине: отжимание партнера упором руками в спину.

13. В положении на «мосту»: вставание на мост, партнер сидит верхом; то же - партнер лежит поперек.

14. В положении стоя на «мосту»: перетаскивание партнера через себя.

15. В положении лежа на спине, партнер лежит сверху поперек: вставая быстро на «мост», подбросить партнера и повернуться на живот.

Упражнения с сопротивлением партнера

Такие упражнения выполняются борцом за счет того, что его партнер препятствует выполнению движений, противопоставляя свою силу силе того, кто выполняет упражнения.

В положении стоя

1. Партнер захватывает борца за шею и препятствует прогибанию (наклоняет спортсмена, выполняющего упражнение).
2. Захватив пальцы или предплечья друг друга, партнеры препятствуют сгибанию и разгибанию (выполняется одновременным или попеременным движением).
3. Один партнер захватывает руки сверху, а другой препятствует отведению и приведению рук.
4. Партнер захватом за шею препятствует сгибанию и разгибанию шеи.
5. Партнер захватом за плечи препятствует повороту.

Сидя

1. Партнер сгибает спортсмена, выполняющего упражнение, и препятствует выпрямлению.
2. Захватом за плечи сзади партнер препятствует повороту.
3. Захватом шеи спереди партнер препятствует повороту и отклонению головы.
4. Захватом головы сзади партнер препятствует наклону головы.
5. Захватом за плечи сзади партнер препятствует наклону.

Упражнения в положении лежа на спине

1. Захватом ног партнер препятствует их сведению и разведению.
2. Захватом ног партнер препятствует их подниманию и опусканию.
3. Захватом туловища партнер препятствует вставанию на мост.

На животе

1. Захватом ног партнер препятствует сгибанию и разгибанию голени.
2. Партнер, сидя верхом, зацепом бедер изнутри препятствует сгибанию бедер.

Для развития силы также применяются такие упражнения, как лазание по канату с помощью рук и ног «в три темпа» - для мышц рук и ног; лазание по канату с помощью только рук - для мышц-сгибателей рук и мышц предплечий и кистей.

При совершенствовании силовых качеств используются различные упражнения на кольцах: подтягивания - для развития мышц-сгибателей рук; подъем силой - для тех же мышц, а также больших грудных мышц и мышц-разгибателей рук; переворот в вис сзади и обратно - для развития мышц живота и задней поверхности туловища; переднее равновесие - для развития мышц передней поверхности туловища; заднее равновесие - для развития мышц задней поверхности туловища; «крест» - для развития мышц плечевого пояса, а также упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре - для развития мышц-разгибателей рук; сгибание и разгибание рук во время размахивания - для мышц-разгибателей рук и мышц плечевого пояса; стойка на кистях - для развития мышц-разгибателей рук и мышц туловища.

Для совершенствования силовых качеств борцы также могут использовать упражнения с набивным мячом. Среди таких упражнений, например, толчки набивного мяча от груди двумя руками — для развития мышц-разгибателей рук; метание набивного мяча из-за головы — для развития мышц передней поверхности туловища и рук; метание набивного мяча через голову назад — для развития мышц задней поверхности туловища; броски набивного мяча ногами, предварительно захватив его между стоп, — для развития мышц передней поверхности бедра, приводящих мышц бедра и мышц живота; удары по набивному мячу подошвенной частью стопы — для развития приводящих мышц; круговые движения набивным мячом над головой — для развития мышц туловища.

3. Развитие скоростных способностей

Скоростные способности спортсмена — это комплекс его функциональных свойств, которые обеспечивают выполнение двигательных действий за минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций спортсмена, в скорости выполнения им отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении и в частоте движений. При этом следует помнить, что во всех элементарных формах проявление скоростных способностей определяется, в основном, такими двумя факторами, как оперативность деятельности нейромоторного механизма и способность к быстрой мобилизации двигательного действия.

Как подчеркивают некоторые авторы, первый из двух факторов (оперативность деятельности нейромоторного механизма) во многом обусловлен генетически и в тренировочном процессе спортсмена может совершенствоваться лишь в незначительной степени. Второй же из упомянутых факторов - способность к быстрейшей мобилизации двигательного действия - поддается тренировке и потому служит основным резервом при развитии элементарных форм быстроты.

Верхошанский Ю.В. отмечает, что быстрота конкретного двигательного действия обеспечивается, главным образом, за счет приспособления моторного аппарата к заданным условиям решения двигательной задачи и овладения рациональной мышечной координацией, что способствует полноценному использованию присущих тому или иному спортсмену индивидуальных возможностей нервно-мышечной системы.

Быстрота борца проявляется в его технических действиях, выполнении которых требует та или иная тактическая задача схватки, конкретные условия для проявления быстроты создаются только во взаимодействии спортсмена с его партнером, выполняющим роль соперника. С учетом этого, как отмечают многие специалисты, с целью развития быстроты, специфической для борьбы, спортсмены упражняются в выполнении приемов, контрприемов, защит и их комбинаций.

Известно, что быстрота в борьбе определяется резкостью борца, то есть скоростью его перехода от состояния покоя в состояние быстрого движения или быстротой перемены направления воздействия, и что резкость позволяет борцу опережать соперника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы.

Многие специалисты для развития быстроты предлагают использовать такие упражнения, как передвижения в упоре лежа ногами вперед или головой вперед - на скорость, сальто вперед и назад, перевороты вперед и назад, подкидное сальто, рывки в беге, прыжки в длину с места и с разбега на ковре, прыжки в высоту с места и с разбега на ковре, прыжки с поворотом на 360 градусов и более в обе стороны. Различные игры на ковре содействуют развитию как ловкости, так и быстроты.

В основной части тренировочного занятия рекомендуется в качестве средств для совершенствования быстроты и резкости использовать: выполнение различных точных технических действий (поскольку правильный вариант проведения приема обычно является самым быстрым и экономичным); сокращение времени, проходящего от начала

осуществления захвата, до выполнения приема; освоение связок и комбинаций элементов техники в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию и в произвольных схватках; схватки со сравнительно более легкими и более быстрыми соперниками.

Е.М. Чумаков подразделяет совершенствование скоростных качеств борца на развитие общей быстроты (способности выполнять движения с большой скоростью) и специальной быстроты - способности борца достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Быстрота борца, измеряемая временем законченного действия, зависит от быстроты реакции спортсмена, от соотношения силы мышц и той массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения борцом технических действий. Быстрота реакции зависит от того, насколько быстро протекают нервные процессы, от их подвижности и быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах.

Рекомендуют совершенствовать быстроту курэшистов с помощью методов усложнения и упрощения условий. При использовании первого метода создаются условия, максимально приближенные к соревновательным, или даже более трудные, скажем, за счет выполнения упражнений с партнером более тяжелой весовой категории, более высокой квалификации и т.п. Второй метод предусматривает использование облегченных условий, например, партнер более легкой весовой категории, более легкий, чем обычно, снаряд, несопротивляющийся или слабо сопротивляющийся партнер и т.п.

По мнению Е.М. Чумакова, борьба с более легким соперником способствует совершенствованию быстроты. Более легкий соперник обычно движется во время схватки быстрее, поэтому более тяжелый по сравнению с ним борец должен стремиться успеть отреагировать на эти движения соответствующими действиями. Наряду с этим, обладающий большей силой более тяжелый борец, выполняя прием, придает более легкому сопернику большее ускорение. Следовательно, у курэшиста может выработаться стереотип более быстрого выполнения приемов. Таким образом, постепенно повышая или понижая массу соперников, подбираемых для тренировочных схваток, курэшист совершенствует способность применять быстроту выполнения различных технических действий в соревновательных схватках.

Один из вариантов развития быстроты - использование сочетания таких компонентов, как соотношение силы мышц борца и перемещаемой им массы. Для совершенствования быстроты с помощью этих

факторов рекомендуется использовать метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Суть этого метода заключается в том, что спортсмен начинает выполнение упражнений с меньшей, нежели обычно, нагрузкой, но с максимальной быстротой (проводя с этой целью схватки с соперником меньшей массы), а в дальнейшем многократно повторяя упражнение, постепенно доводит нагрузку (перемещаемую в ходе схваток массу) до нормы, при этом сохраняя быстроту.

Еще один вариант развития быстроты - использование метода выполнения упражнений с затруднением. Борцу предлагают упражнения, в ходе которых ему приходится перемещать - причем с высокой скоростью - несколько большую, чем обычно, массу. После таких упражнений борец вновь выполняет упражнения по перемещению обычной для себя массы, но эти действия осуществляет с большей быстротой.

Специалисты отмечают, что частота смены одних движений другими зависит в борьбе не только от быстроты и точности реакции спортсмена, силы его мышц и оказываемого ему противодействия, но и от умения курэшиста быстро расслаблять свои мышцы (поскольку закрепощение мышц не способствует проявлению скоростных качеств). В различных экспериментах было установлено, что у опытных борцов быстрота расслабления мышц выше, чем у новичков.

Важное значение имеет совершенствование быстроты двигательной реакции, преодоление трудностей, связанных с развитием у борца умения своевременно реагировать на появление благоприятных для него ситуаций в ходе поединка, активные атакующие или же контратакующие действия соперника.

Простая реакция, с помощью которой борец получает первые сведения о поведении соперника, проявляется тогда, когда спортсмен в ходе схватки реагирует на начало приема, проводимого соперником, а также на начало его защитных или контратакующих действий, не определяя конкретной их направленности. У борцов средней квалификации время простой реакции составляет 220-260 мс. Для совершенствования простой реакции борцу, по мнению А.П. Купцова, полезно выполнять - по свистку, хлопку или другой заранее оговоренной команде тренера - заранее заготовленное действие (например, принять определенную позу, изменить ее, начать движение, остановиться, изменить направление движения и т.д.), причем борец не должен предвидеть момент подачи команды.

Для повышения эффективности скоростной подготовки большое значение имеет вариативность двигательных действий при выполне-

нии соревновательных и специально-подготовительных упражнений за счет чередования нормальных, облегченных и затрудненных условий. Например, в национальной борьбе это может быть чередование бросков манекенов разной массы (большая, средняя, малая) в максимальном темпе.

В национальной борьбе кёрэш при использовании комбинаций приемов (сочетаний доведенных до автоматизма технико-тактических действий атакующего, перемежающихся с оборонительными действиями соперника) от курэшиста в условиях соревнований требуется проявление быстроты и скорости как в локальных, так и в глобальных комбинационных движениях, имеющих, как правило, сложную по координации и направлению движений структуру. О быстроте борца обычно судят по тому, как быстро и точно он выполняет различные приемы атаки и защиты и с какой скоростью переходит от ложных движений к истинной атаке. Наиболее действенное средство развития быстроты - проявление ответной реакции на различные действия соперника. Для этого следует как можно чаще выполнять на тренировках контрприемы, тем самым создавая условия для опережения соперника в нападении и защите. В основу развития специальной быстроты должны быть положены специальные упражнения, приемы и их элементы, контрприемы, знание и систематическое совершенствование которых будет постоянно повышать исполнительское мастерство занимающихся в комбинационной борьбе.

Специалисты, работающие в видах спортивной борьбы, знают, что с помощью одних и тех же общеразвивающих упражнений могут решаться задачи по развитию тех или иных физических качеств - в зависимости от различий в дозировке нагрузки, темпе выполнения упражнений, величине преодолеваемой силы и в других параметрах. К примеру, если увеличивать массу отягощений, упражнения с гирями будут преимущественно направлены на развитие силы. Если увеличивать время выполнения таких упражнений с гирями или количество их повторений, то тогда упражнения будут иметь преимущественную направленность на совершенствование выносливости. Если в упражнениях с гирями увеличивать скорость выполнения либо изменять темп и ритм, эти упражнения приобретут преимущественную направленность на развитие быстроты.

Для развития быстроты движения ног и их силы (а также совершенствования выносливости, ловкости и гибкости) курэшисты могут использовать упражнения со скакалкой, которые за короткое время

оказывают значительную нагрузку не только на мышцы ног спортсмена, но и на деятельность органов кровообращения и дыхания.

Приводим некоторые упражнения со скакалкой, рекомендуемые тренерами, специалистами.

1. Прыжки на обеих ногах, на один оборот скакалки - два прыжка.
2. Прыжки на одной ноге, на один оборот скакалки - два прыжка.
3. То же, что в упражнениях 1 и 2, но на один оборот скакалки - один прыжок.
4. То же, что в упражнениях 1-3, но скакалка движется в обратном направлении (снизу-вперед-назад).
5. Прыжки на обеих ногах, на один прыжок - два оборота скакалки.
6. То же, что в упражнении 5, но прыжки на одной ноге или попеременно - на правой ноге, на левой.
7. Прыжки со скрещиванием рук: два прыжка - на один оборот скакалки, затем на один оборот - один прыжок (один оборот скакалки - без скрещивания рук, другой - скрещивая руки).
8. Прыжки на обеих ногах, один прыжок - через скакалку, на двух последующих прыжках скакалка проносится сбоку (сначала справа, затем слева).
9. Прыжки в приседе - через скакалку, сложенную вдвое или вчетверо. То же, но прыжки в стойке.
10. Прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу (держат ее за другой конец).
11. Опускание скакалки за спину, не сгибая руки (хват - узкий).

Поскольку хорошей базой для развития быстроты борца является его разносторонняя физическая подготовка, эффективными средствами совершенствования скоростных качеств спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы, служат бег на короткие дистанции, прыжки, различные спортивные игры.

Среди упражнений спринтерского характера можно упомянуть, например, бег на 100 м, в котором сильнейшие борцы показывают результаты в диапазоне 12-14 с (в зависимости от весовых категорий) и «челночный» бег 10 x 9 м (результаты сильнейших борцов - 22-24 с), а среди прыжковых упражнений - прыжок в длину с места (результаты сильнейших борцов - 250-290 см) и прыжок в длину с разбега (результаты сильнейших борцов - в диапазоне 5,2-5,6 м).

Для развития быстроты также рекомендуются такие упражнения, как, например, 10 подтягиваний на перекладине - на время (сильнейшим борцам это удается сделать, в зависимости от весовых категорий,

за 11,1-15 с), 10 отжиманий в упоре лежа - на время (сильнейшие борцы, в зависимости от весовых категорий, затрачивают на это 6,5-8 с), 10 подъемов штанги, масса которой составляет 80% массы тела спортсмена, - на время (сильнейшие борцы, в зависимости от весовых категорий, выполняют это упражнение 10,5-15 с), 10 основных бросков партнера - на время (сильнейшие борцы, в зависимости от весовых категорий, делают это за 16-32 с), 10 раз сесть (из положения лежа) - на время (сильнейшим борцам это удастся сделать, в зависимости от весовых категорий, за 9,4-15 с). Упомянутые упражнения могут использоваться в качестве контрольных нормативов физической подготовки борцов применительно к развитию их быстроты.

§ 2. Гибкость и основы ее совершенствования

2.1. Показатели и способы их измерения

Термином «гибкость» обозначается способность человека или спортсмена выполнять упражнения и движения с большой амплитудой. Поэтому измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. В научных исследованиях ее обыкновенно выражают в угловых градусах, в практике же пользуются менее точными линейными мерами (9).

Чаще всего применяются следующие тесты или контрольные упражнения:

- определение подвижности плечевых суставов (ППС) при выполнении выкрута назад со специальной мерной палкой;
- определение подвижности позвоночного столба (глубины наклона вперед) при сгибании туловища;
- определение подвижности позвоночного столба при разгибании туловища с помощью гониометра;
- визуальная оценка в баллах крутизны борцовского моста.

В первом из указанных тестов фиксируется минимальное расстояние между кистями рук, при котором испытуемые могли выполнить выкрут без сгибания рук в локтевых суставах. Измеряется ширина плеч (a - по биокроминьальному диаметру), длина руки (b) и ширина хвата на мерной палке (l). Затем рассчитывается показатель подвижности плечевых суставов по формуле:

$$K = \frac{a \cdot b}{2l}$$

При определении глубины наклона вперед можно использовать метод, впервые предложенный Н.Г. Озолиным и затем примененный во многих работах Б.В. Сермеева. Метод состоит в измерении расстояния между опорной поверхностью и кончиками пальцев рук при максимальном наклоне вперед с выпрямленными ногами. В данном случае гибкость измеряется не в угловых, а в линейных мерах.

При определении подвижности позвоночного столба (при разгибании) применяется электрогониометр С.Н. Формозова.

Проявление гибкости зависит от:

- эластичности мышц, связок, суставных сумок;
- психического состояния (при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается);
- степени возбужденности растягиваемых мышц (гибкость снижается при большей возбужденности);
- предварительного перед выполнением движения напряжения мышц (амплитуда движений возрастает);
- изменения ритма движения;
- изменения исходного положения;
- массажа (предварительный массаж увеличивает показатели гибкости на 15%);
- температуры окружающей среды и тела;
- суточной периодики;
- возраста (к 15-16 годам достигается максимум в проявлении качества гибкости);
- уровня развития силы (физически сильные люди менее гибки).

Различают три основных вида гибкости: статическая, баллистическая, динамическая.

Статическая гибкость характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорости этого движения - например, медленный наклон туловища вниз до касания руками пола.

Баллистическая гибкость обычно связана с подпрыгивающими, прыгающими и ритмическими движениями.

Динамическая гибкость - способность использовать диапазон движения сустава при занятиях спортом или другими видами двигательной активности либо с нормальной, либо с высокой скоростью.

При этом, как подчеркивает М.Дж. Алтер, динамическая гибкость не обязательно означает баллистические или быстрые виды движений.

Уровень развития гибкости относится к числу основных факторов, обеспечивающих мастерство спортсмена в различных видах спорта. Многие специалисты отмечают, что при недостаточной гибкости существенно усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей спортсмена, ухудшается внутри- и межмышечная координация, снижается экономичность работы, а кроме того, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий и суставов.

Различают также активную и пассивную гибкость. Многие авторы отмечают, что активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость представляет собой способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше, чем показатели активной гибкости.

В работе учителей физической культуры, инструкторов и тренеров важно учитывать каждый из перечисленных факторов в процессе индивидуального подхода к обучающемуся. При исследовании 95 борцов различной квалификации обнаружено, что у спортсменов одинаковой квалификации связь между показателями силы и гибкости отрицательная, а у спортсменов разной квалификации (от III разряда до мастеров спорта) связь между названными физиологическими качествами носит положительный характер. Это свидетельствует о том, что с ростом спортивных разрядов у борцов происходит одновременное повышение, как силовых возможностей, так и гибкости; в рамках же одной спортивной квалификации эта тенденция маскируется антагонистическими отношениями между названными физическими качествами.

2. Основы методики развития гибкости курэшистов

Практикуемая методика тренировки гибкости сформировалась в основном как результат накопления и обобщения практического опыта. Научных исследований, посвященных методам тренировки гибкости, сравнительно немного. Количество таких работ несравненно меньше числа работ, посвященных совершенствованию таких двигательных качеств, как сила, выносливость и т. п.

Опишем кратко известные положения методики тренировки

гибкости, опираясь при этом как на результаты научных разработок, так и на методические рекомендации ряда авторов, выдвинутые ими на основе обобщения практического опыта.

В поэтапном плане тренировки гибкости рекомендуется выделять три основных периода:

- 1) этап «суставной гимнастики»;
- 2) этап специализированной подвижности в суставах;
- 3) этап поддержания достигнутого уровня гибкости.

Этап «суставной гимнастики» является периодом начального развития подвижности и укрепления основных суставов тела. Большинство авторов высказывают мнение о том, что подобные задачи целесообразнее решать в детские годы (примерно в возрасте 10-14 лет).

Этапом специализированного развития подвижности суставов является период, на котором уделяется преимущественное внимание развитию специфических для данного вида спорта суставов. Так, например, по мнению Б.В. Сергеева, у борцов оптимальной является следующая подвижность суставов (*табл. 1*).

Этапом поддержания подвижности суставов (специфичным для спортсменов высокой квалификации) является период сохранения уже достигнутых величин гибкости. Практика показывает, что для этого достаточно включать в тренировочное занятие небольшое количество упражнений соответствующей направленности.

До последнего времени оставались малоизученными вопросы, связанные с рациональным распределением упражнений на гибкость в одном тренировочном занятии. Сейчас об этом можно сообщить следующее. Упражнения на растягивание способствуют в первую очередь увеличению пассивной гибкости. Активная гибкость при этом увеличивается в той же мере, что и пассивная, однако разность между ними остается неизменной. Силовые упражнения с большой амплитудой повышают активную гибкость за счет сокращения различий между показателями активной и пассивной гибкости кураэшистов. Таким образом, если у спортсмена отстают показатели пассивной гибкости, то ему следует использовать упражнения на растягивание; если же недостаточным является уровень активной гибкости, то при большом дефиците активной гибкости следует использовать широко амплитудные силовые упражнения.

Подвижность в суставах борцов
(по Б.В. Сермееву)

Суставы	Движения	Оценка подвижности		
		средняя	большая	максимальная
Плечевой	Сгибание – разгибание	+	+	+
	Отведение – приведение			
	Круговые движения			
	Пронация – супинация			
Тазобедренный	Сгибание – разгибание	+	+	+
	Отведение – приведение			
	Круговые движения			
	Пронация – супинация			
Позвоночный столб	Разгибания			+
	Наклоны в сторону			+
Коленный	Сгибание-разгибание	+		+
	Пронация-супинация			
Лучезапястный	Сгибание	+		
	Разгибание			
	Отведение			
	Приведение			
Голенистоопный	Сгибание-разгибание	+		+
	Отведение			
	Приведение			
Локтевой	Сгибание-разгибание	+		
	Пронация-супинация			

Важно отметить, что комбинированное сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание приводит к наиболее гармоничному совершенствованию гибкости, при этом растут показатели как активной, так и пассивной гибкости. Именно этот режим работы можно рекомендовать борцам с целью увеличения активной гибкости в специальных для борьбы упражнениях.

В серии педагогических экспериментов многих ученых на борцах разной квалификации показано, что частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями в ходе тренировочного занятия является более предпочтительным по сравнению с другими вариантами.

ми построения занятий (включением упражнений на растягивание только в вводно-подготовительную часть либо включением этих упражнений в разных долях в разминку и в конце занятия). Следовательно, частые чередования в занятиях борцов упражнений на силу и гибкость являются более предпочтительными, так как обеспечивают одновременное повышение как силы, так и гибкости у спортсменов, что хорошо согласуется с данными А.Н. Воробьева с сотрудниками о том, что при том же объеме тренировочной нагрузки рациональное чередование упражнений на силу и гибкость приводит к большему тренировочному эффекту [13].

Однако упражнения на гибкость могут успешно применяться не только на тренировках в спортивном зале, но и в домашних условиях, в виде самостоятельных форм занятий.

Наибольший эффект развития гибкости достигается при ежедневных двухразовых занятиях, и, как отмечалось выше, хотя показатели гибкости в утренние часы после пробуждения несколько снижены, тем не менее включение соответствующих упражнений в утреннюю гимнастику оказывается весьма эффективным.

Дозировка упражнений на гибкость может быть различной. Для ориентира сообщим некоторые экспериментальные данные. Ежедневные двухразовые тренировки в четырех упражнениях по 30 повторений в каждом (всего 480 повторений в день) приводят к заметному приросту гибкости через 1-2 месяца. Для поддержания гибкости следует применять более щадящую дозировку.

Утром при занятиях на воздухе необходимо выполнить не менее 30-50 повторений, а вечером в спортзале - 15-30. Для плечевых суставов достаточно применять 40-45 повторений в одном занятии, для тазобедренных - 45-60, а для межпозвоночных - 60-65.

Для правильного построения одного занятия следует знать, что амплитуда возвращения показателей гибкости к исходному уровню при использовании пассивных упражнений представляет следующую картину:

- на площадке при температуре 5-10° - через 4-8 мин;
- в спортзале при температуре 15-20° - через 5-12 мин;
- в ходе непрерывного урока (т.е. при двигательной активности) - через 20-25 мин.

3. Средства развития гибкости

Ряд специалистов предлагают перечень упражнений для совершенствования гибкости, выполняемых с максимальной амплитудой.

Упражнения без снарядов

1. Разведение пальцев рук и ног до предела.
2. Разгибание пальцев с упором (в ладонь, в стену, в пол и т.д.).
3. Разгибание большого пальца к предплечью.
4. Разгибание кисти.
5. Сгибание кисти.
6. Разгибание предплечья с опорой локтем.
7. Сгибание руки.
8. Супинация и пронация предплечья с фиксацией плеча.
9. Отведение плеча.
10. Поднимание рук вверх - назад.
11. Опускание рук вниз - назад.
12. Супинация и пронация рук (вращение) без фиксации кисти и с фиксацией кисти.
13. Круговые движения рукой.
14. Наклоны вперед: а) стоя (до касания ковра кистями, локтями); б) сидя (до касания кистями носков выпрямленных ног; до касания грудью ковра между ногами).
15. В положении лежа - касание ковра носками выпрямленных ног за головой (то же, с головой между коленями).
16. В положении сидя - закладывать ногу за голову или касаться голенью лба.
17. Прогибание назад в стойке, стоя на коленях, лежа.
18. Повороты туловища в стойке, сидя, лежа.
19. Вращения туловища, круги тазом, повороты таза при фиксированных плечах и стопах.
20. Наклоны в стороны.
21. Сгибание и разгибание бедра, продольный шпагат.
22. Отведение бедра в сторону, поперечный шпагат.
23. Вращение бедра при фиксированном тазе, при фиксированной стопе.
24. Сгибание ноги в коленном суставе; из положения на коленях садиться между голеньями на ковер, сбоку от голеней.

25. Разгибание ноги в коленном суставе, упором в колени.

26. Разгибание ноги в коленном суставе, захватом носков ног руками и выпрямлением ног.

27. Вращение голени при фиксированной стопе; то же - при фиксированном тазе.

28. Наклоны (вперед, назад, вправо, влево), повороты (вправо, влево), круги головой.

Упражнения с партнером

Предназначенные для развития гибкости, отличаются от упражнений с партнером, предназначенных для развития силы, тем, что в последних масса тела партнера и его сила используются так, чтобы препятствовать движению борца, выполняющего упражнение, тогда как в упражнениях на гибкость направляются в ту же сторону, что и движение борца, выполняющего упражнение, тем самым способствуя увеличению амплитуды. Предлагаем ряд упражнений с партнером, направленных на развитие гибкости:

1. Сгибание и разгибание рук с помощью партнера.
2. Сгибание, разгибание, разведение ног с помощью партнера.
3. Вращение ноги с помощью партнера, захватившего борца за стопу.
4. Сгибание и разгибание шеи с помощью партнера.
5. Вращение головы с помощью партнера.
6. Наклоны вперед в положении сидя, партнер помогает борцу упором сзади в плечи.
7. Опускание в шпагат, партнер помогает борцу упором в плечи.
8. Прогибание в положении лежа на животе, партнер помогает борцу, захватив его за руки или за ноги.
9. Борец и его партнер стоят спиной друг к другу, руки соединены вверху. Прогибание, при этом партнер помогает борцу, наклоняясь вперед.
10. Повороты туловища в положении сидя, руки в стороны. Партнер стоит сзади, упираясь бедром в спину борца и захватив его руки, помогает повороту.
11. Сведение согнутых рук за спиной. Партнер, захватив борца сзади за локти, способствует сведению рук.
12. Лежа на спине - разведение прямых ног в стороны. Партнер помогает борцу, захватив его голени.
13. Пружинящие приседания. Партнер помогает, стоя сзади и на-

жимая руками на плечи борца, выполняющего упражнение.

14. Пружинящие приседания в выпаде вперед (в сторону). Партнер помогает, стоя сзади и нажимая руками на плечи борца, выполняющего упражнение.

15. Забегания на мосту. Партнер лежит на ковре, удерживая голову борца, выполняющего упражнение.

16. Сидя на гимнастической скамейке (или на стуле, или на гимнастическом коне) - прогибание. Партнер держит борца, выполняющего упражнение, за голени.

17. Сидя на партнере, стоящем на четвереньках, - прогибание. Партнер держит борца за голени.

18. Вставание на мост. Партнер поддерживает борца за руку или под спину.

Ряд упражнений для развития гибкости различных отделов позвоночного столба борца

1. Из положения стоя на коленях, руки за спиной - падение вперед, прогнувшись.

2. Стоя на коленях, руки за спиной - наклоны назад до касания головой ковра.

3. Из положения лежа на животе - партнер за голеностопы поднимает борца вверх.

4. Из положения лежа на животе - партнер за запястья спереди - снизу поднимает борца за руки вверх.

5. Стоя на гимнастическом «мосту» - попеременно поднимать ноги вверх.

6. Из стойки на руках - опускаться на борцовский «мост».

7. Перевороты - с борцовского «моста» в упор стоя через стойку на голове и руках и обратно на «мост».

8. Из положения лежа на животе, держась за голеностопы ног снаружи, - максимально прогнуться, покачиваясь вперед - назад, в стороны.

Ниже приводятся и другие упражнения, выполняемые борцами на «мосту» и предназначенные для укрепления мышц шеи, развития силы и гибкости.

Упражнения для укрепления мышц шеи

1. Из упора головой и руками в ковер - движения вперед - назад.

2. Движения туловищем в сторону при опоре на руки и голову.

3. Движения туловищем вперед, назад, в стороны при упоре головой в ковер (руки за спиной, на ногах).

4. Движения туловищем вкруговую при упоре головой в ковер.

5. Стоя в партере, движения головой вверх - вниз, в стороны, вкруговую при активном противодействии партнера, держащего голову борца со стороны спины.

6. В стойке на голове, с опорой ногами о стену - движение туловищем вперед, назад, в стороны, вкруговую.

Упражнения в положении «мост»

1. Движения туловищем вперед и назад, с поворотом подбородка в стороны и без поворота подбородка.

2. Из основной стойки - вставание на мост с удержанием борца за руку.

3. Вставание на «мост» в стойку с удержанием борца за руку.

4. Вставание на «мост» - с поддержкой партнером борца под спину.

5. Самостоятельное вставание на «мост» с опорой на руки.

6. Вставание на «мост» с последовательной опорой на руки и голову.

7. Вставание на «мост».

8. Из положения «мост» - выполнение трех приставных шагов и одного скрестного влево, вправо (полузабегание).

9. Из положения «мост» - выполнить забегание вокруг головы.

10. Из упора головой в ковер - выполнить забегание (влево, вправо).

11. Переворот с «моста», держась за голеностопы партнера, за штангу.

12. Переворот с «моста» через голову - с помощью партнера, поддерживающего борца под спину.

13. Переворот с «моста» - самостоятельно.

14. Переворот из основной стойки через «мост».

15. Вставание с «моста» в стойку, помогая руками.

16. Вставание с «моста» в стойку, отталкиваясь головой от ковра.

17. Вставание на «мост» - забегание.

Упражнения для укрепления «моста», выполняемые с отягощением

1. Стоя на «мосту» с манекеном - движение туловищем вперед - назад.

2. Стоя на «мосту» с манекеном - перевороты через голову.

3. Вставание на «мост» с манекеном.

4. Из положения стоя на «мосту», держась за гриф штанги - подъем на грудь, выжимание штанги - опускание штанги на прямых руках, стоя на «мосту», удерживая штангу на груди - движение туловищем вперед-назад.

5. Стоя на «мосту» - выжимание гири от груди.

6. Стоя на «мосту» - поднимание гири прямыми руками.

7. Стоя на «мосту» - движение туловища вперед - назад с партнером, сидящим на борце сверху, лицом к лицу, спиной к лицу.

Также более высокий уровень развития гибкости дает борцу возможность лучше захватить туловище соперника.

Е.М. Чумаков приводит ряд контрольных нормативов развития гибкости квалифицированных борцов. В частности, при выполнении спортсменом гимнастического моста отношение высоты таза над ковром к расстоянию между ладонями и стопами должно составлять: у борцов легких и средних весовых категорий - 1 и более, у борцов тяжелых весовых категорий - 0,9-0,7. При выполнении спортсменом продольного шпагата высота таза над полом должна быть такой: у борцов легких весовых категорий - 10 см, у борцов средних весовых категорий - 5-10 см, у борцов тяжелых весовых категорий - 15-20 см. При выполнении спортсменом наклонов вперед пальцы рук должны опускаться ниже пальцев ног: у борцов легких весовых категорий - на 15 см, у борцов средних весовых категорий - на 20 см, у борцов тяжелых весовых категорий - на 15-10 см.

При подъеме ноги назад угол между бедрами должен составлять у борцов легких и средних весовых категорий - 180° , а у борцов тяжелых весовых категорий - $160-130^\circ$.

§3. Ловкость и основы ее совершенствования

3.1. Показатели и способы их измерения

Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Ловкость — это способность быстро усваивать новые движения, овладевать сложнokoординационными упражнениями и быстро управлять точными действиями в переменных условиях.

Это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Именно поэтому можно встретить множество совершенно противоположных формулировок, или определений, этого качества. Тем не

менее, наиболее распространенными и общепринятыми показателями ловкости в нашей стране считаются (по В.М. Закиорскому):

- координационная сложность усвоенного двигательного задания;
- точность воспроизведения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения;
- время, необходимое для: а) усвоения нового движения (например, количество попыток); б) перестроения своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т.е. время сложной двигательной реакции).

Следовательно, ловкость можно рассматривать как способность быстро разучивать и точно воспроизводить сложные по координации движения.

Большое количество показателей ловкости предопределяет неоднозначность и сложность этого явления.

Частными показателями ловкости считают способность:

- рационально расслаблять мускулатуру;
- сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений и статических поз;
- чувствовать изменение времени;
- ориентироваться в пространстве.

Физиологические и психологические основы проявления ловкости изучены мало, хотя являются крайне интересными. Так, уровень ловкости, с точки зрения физиологии, зависит от:

- богатства предшествующего двигательного опыта;
- деятельности анализаторов (особенно двигательного);
- пластичности центральной нервной системы (ЦНС).

В частности, чем шире двигательный опыт (больше усвоенных комбинаций движений), тем больше установившихся тонких условно-рефлекторных связей в ЦНС (координационных «кусочков»). Очень важно, чтобы набор усвоенных подростком координации позволял ему управлять движениями своего тела в трех плоскостях пространства (фронтальной, латеральной, сагиттальной) и в различных условиях опоры (твердой, мягкой, скользкой, качающейся, водной, безопорной, невесомой).

Ловкостные способности, с точки зрения психологов, определяются:

- степенью полноценности восприятий собственных движений и окружающей среды;
- быстротой и точностью реагирования.

Уровень координационных способностей человека во многом зависит и от его моторной (двигательной) памяти, представляющей собой свойство центральной нервной системы запоминать движения и в случае необходимости воспроизводить их, моторная память спортсменов высокой квалификации - особенно специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах (в том числе и в различных видах борьбы) - содержит много навыков различной сложности. Как подчеркивает В.Н. Платонов, моторная память обеспечивает проявление высоких координационных способностей в самых разных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, в том числе при освоении ими новых движений, воспроизведении наиболее эффективных движений в условиях дефицита времени и пространства, в состоянии утомления, при противоборстве соперника, а также при необходимости импровизировать в различных сложных и неожиданных ситуациях.

Среди важных факторов, которые определяют уровень координационных способностей спортсмена, специалисты называют эффективную внутри- и межмышечную координацию, а также адаптацию деятельности различных анализаторов в соответствии с особенностями специфики конкретного вида спорта.

Деятельность спортсменов в неожиданных и быстроменяющихся ситуациях базируется на координационных способностях, основанных на проявлении двигательных реакций и пространственно-временных антиципации.

Единоборства относятся к числу тех видов спорта, которые характеризуются большой вариативностью двигательных действий, с необходимостью формирования рациональных композиций деятельности мышц в конкретных соревновательных ситуациях и невозможностью их детальной отработки в процессе подготовки. Это, как отмечают В.Н. Платонов, М.М. Булатова, предопределяет особенности методики совершенствования способности к произвольному мышечному расслаблению.

2. Основы методики развития ловкости курэшистов

При совершенствовании ловкости следует решать три задачи:

- 1) совершенствовать способность освоения все более и более координационно-сложных двигательных заданий;
- 2) совершенствовать способность быстрой перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой

(например, в условиях спортивных и подвижных игр);

3) повышать точность воспроизведения заданных двигательных заданий.

Средства, методы и формы организации работы при решении сформулированных задач сводятся:

- к систематическому разучиванию новых движений;
- к применению упражнений, вынуждающих к мгновенной перестройке двигательной деятельности (спортивные игры, единоборства).

Динамика тренировочных нагрузок при решении перечисленных выше задач должна предусматривать возможность систематического повышения:

- координационной сложности разучиваемых движений;
- требований к точности воспроизведения задаваемых движений;
- требований к уровню взаимопонимания и согласованности при выполнении упражнений типа спортивных игр;
- требований к внезапности изменения обстановки в двигательных заданиях.

Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть тренировочного занятия, не более чем 15-минутными сериями.

Особое внимание следует обращать на преодоление различных видов мышечной напряженности. Так, преодоление тонической напряженности осуществляется при помощи упражнений на расслабление, растягивание и др. Временное тоническое напряжение в мышцах, вызванное перегрузками, легко преодолевается легкой разминкой, массажем, купанием в теплой воде, парной баней. При наличии скоростной напряженности полезны прыжки, метания снарядов, броски манекенов. Общая координационная напряженность преодолевается при помощи систематических разъяснений, специальных упражнений на расслабление (контрастный, постепенный и обычный переход от напряженного к расслабленному состоянию), упражнений, сопровождающихся расслаблением одних и напряжением других мышечных групп и т. п.

Для совершенствования способностей сохранять равновесие (или устойчивое положение) оправданы два пути:

- намеренные потери равновесия в затруднительных исходных положениях с последующим восстановлением нормы;
- раздельное совершенствование анализаторов (вестибулярного, двигательного и др.).

Как уже знаем, что ловкость борца - это его способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. А.П. Купцов обращает внимание и на то, что изолированно от других двигательных качеств методы развития ловкости определить очень трудно, и борец, обладающий навыками выполнения различных упражнений, быстрее и легче обучается новому упражнению или приему. Поскольку для эффективного выполнения правильных действий в быстроменяющейся обстановке борцовской схватки спортсмену нужна хорошая общая и специальная подготовленность, умение мобилизовать свои реакции и готовность к действию (качество быстроты), то ловкость, как отмечает тот же автор, лучше всего проявляется тогда, когда борец находится в состоянии высокой тренированности.

Из общеразвивающих упражнений, наиболее эффективно способствующих совершенствованию ловкости, А.П. Купцов называет акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, регби), воднолыжный спорт.

Выполнять упражнения, направленные на развитие ловкости борцов, упомянутый автор рекомендует в неожиданных и быстро меняющихся условиях. С учетом этого, наиболее действенными из специальных упражнений, нацеленных на совершенствование ловкости, специалисты признают простейшие виды борьбы, применяемые как в игровой, так и в соревновательной форме. После того, как в первые годы борцы пройдут необходимую подготовку по развитию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества, по мнению А.П. Купцова, становятся схватки - учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные. Под специальной ловкостью борца Е.М. Чумаков понимает способность спортсмена для достижения требуемого результата результативно выполнять минимально необходимое количество действий. При этом ловкость - как способность решать в процессе борьбы новые двигательные задачи - может быть наиболее эффективной тогда, когда борец будет иметь заранее известный ему ответ на каждую возникшую двигательную задачу.

Для совершенствования у спортсмена навыка применения ловкости в борьбе рекомендуется создавать в тренировке такие ситуации, при которых борец вынужден самостоятельно решать ту или иную двигательную задачу - выполнить прием или защиту, достичь преимущества, добиться победы.

В качестве методов, с помощью которых можно научить борца эффективно решать двигательные задачи в процессе схватки, предлагаются:

- подбор разнообразных соперников (отличающихся друг от друга телосложением, техникой, тактикой, массой тела, физической подготовкой, квалификацией, стойкой, захватом, морально-волевыми и другими качествами);

- проведение схваток на различных коврах (мягком, жестком, большом, маленьком, ровном, неровном, скользком, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, или же без них, с хорошо закрепленной крышкой и т.д.);

- решение различных конкретных задач (например, выполнить определенный прием, или провести определенные защитные действия, или же только атаковать, или, скажем, добиться победы в определенное время, подавить соперника либо обмануть его, маневрировать и т.д.);

- проведение схватки в необычных условиях (к примеру, в непривычное время, при ярком или же, наоборот, недостаточном освещении, при музыкальном сопровождении, сильном шуме и других отвлекающих факторах, при необъективных судьях и недоброжелательных зрителях, в непривычном климате и т.д.).

Нужно стремиться (хоть это и непросто) к тому, чтобы в соревнованиях борцу не встречались задачи, которые не решались бы им на тренировке и не были заранее отрететированы, - тогда спортсмен покажет высокую ловкость. С учетом всего этого, борцу необходимо в ходе тренировки довести до автоматизма свои реакции на те или иные часто встречающиеся в борьбе ситуации. Что же касается тех ситуаций, которые в борьбе встречаются редко, то относительно их двигательный ответ спортсмена следует доводить только до умения.

Отмечая, что ловкость имеет большое значение в национальной борьбе, как и во всех тех видах спорта, в которых соперники непосредственно воздействуют друг на друга и где в связи с этим то и дело складываются неожиданные положения, И.И. Алиханов подчеркивал, что такое качество, как ловкость, преимущественно совершенствуется в детском и юношеском возрасте, в различных подвижных играх, в более позднем возрасте развивать ловкость уже сложнее.

Для совершенствования ловкости упомянутый автор рекомендовал борцам использовать в подготовительной части урока (тренировочного занятия) разнообразные незнакомые и сложные по координации упражнения: вольные движения и акробатические упражнения;

кувырки вперед и назад, кувырки назад через соперника (партнера); прыжки-кувырки в длину, высоту, через препятствия; сальто назад, сальто вперед с разбега; перевороты назад «флик-фляк», вперед, боком; вскакивание на ноги разгибом (в различных разновидностях); парные акробатические упражнения - подкидные сальто назад, перевороты в парах вперед, назад, вбок; каскад с участием трех человек; жонглирование гирями; прыжки со скакалкой, выполняемые разными способами.

Кроме того, хорошим средством для развития у борцов ловкости могут служить разнообразные игры - типа «регби на ковре», «оборона крепости», «футбол на ковре», в которых встречаются самые неожиданные положения, а также сложные эстафеты (с препятствиями и прочими усложнениями) - типа «эстафеты всадников» и др.

В основной части занятия важным средством совершенствования ловкости, по мнению И.И. Алиханова, является изучение техники борьбы в динамике и овладение умением выполнять каждый прием, применяя любой из возможных захватов во всех допустимых направлениях, а также изучение связок и комбинаций приемов в учебных схватках. В качестве эффективных дополнительных средств для развития ловкости этот автор называет такие игры, как баскетбол и волейбол.

Такое упражнение, способствующее совершенствованию ловкости, как, например, подкидное сальто назад, первоначально выполняется борцом с помощью двух человек. Подкидывающий партнер накладывает тыльную часть кисти на ладонь другой руки и слегка приседает, удерживая свое туловище в прямом положении. Обучающийся спортсмен принимает положение «руки вперед». Страхающие захватывают спортсмена за руки - разноименными руками спереди, при этом большой палец обращен вниз. Подходя к подкидывающему партнеру, обучающийся наступает толчковой ногой на подставленные ладони и, оттолкнувшись вверх, соскакивает на ковер, таким образом, получая возможность прочувствовать, как при этом упражнении нужно выполнять толчок вверх. В дальнейшем обучающийся спортсмен делает в начале толчка движение головой назад, прогибаясь в грудной части, а потом, сгибая ноги в коленях, подтягивает их к туловищу. При этом страхующие партнеры свободной рукой подталкивают обучающегося на крестец, после чего локтевым сгибом той же руки ловят приземляющегося спортсмена под плечо. Когда же обучающийся сможет переворачиваться в воздухе без посторонней помощи, страховка остается только с одной стороны. При самостоятельном выполнении

спортсменом сальто руки следует включать в движение, делая мах спереди вверх - назад.

Рекомендуемые для развития ловкости те или иные упражнения зависят от уровня подготовленности борцов. Отмечая, что такие упражнения обязательно должны содержать необычные и новые, еще не освоенные спортсменом движения (это повышает его интерес и расширяет технический арсенал борца), а также то, что ловкость требует от него хорошей ориентации в пространстве - как на ковре, так и в воздухе над ковром, Е.М. Чумаков подчеркивает, что большое место в такой тренировке, направленной на развитие ловкости, должны занимать акробатические упражнения, способствующие совершенствованию ориентировки в пространстве, и приводит некоторые из них.

Акробатические упражнения

1. Кувырок вперед: а) в группировке; б) с прямых ног; в) с выходом на одну ногу («пистолетиком»); г) то же - с захватом ноги двумя руками; д) с захватом скрещенных ног; е) с набивным мячом в руках (в ногах); ж) без опоры руками.

2. Полет-кувырок: а) через набивной мяч; б) через лежащее чучело; в) через партнера, стоящего на четвереньках; г) через стоящее чучело; д) через партнера, стоящего согнувшись; е) через стул; ж) со стула; з) со стола.

3. Кувырок назад: а) из приседа в группировке; б) из стойки; в) с выходом на прямые руки (в стойку); г) с выходом на прямые ноги; д) не сгибая ноги; е) с фиксацией положения стойки на кистях; ж) с набивным мячом в руках; з) с гирей в руках (дужкой к себе); и) с тренировочного мешка; к) со стула; л) с захватом скрещенных голеней.

Подобным образом можно усложнять и другие акробатические упражнения - например, такие, как перевороты (вперед, назад, в стороны), подъем разгибом, сальто (вперед, назад) и т.д. Кроме того, для совершенствования ловкости предлагается в выполняемые борцом упражнения вводить элементы, изменяющие или усложняющие координацию движений. К примеру, из упора лежа - хлопок ладонями перед грудью или за спиной; кувырок вперед с хлопком ладонями под ногой (с выходом на одну ногу); подъем разгибом с хлопком ладонями в момент разгибания; встречные круги руками; одновременные движения руками и ногами - типа подсечки, или прыжки ноги вместе - руки в стороны, руки к бедрам - ноги врозь, или же сидя, ноги в стороны - руки скрестить и ноги вместе - руки в стороны.

Ряд специалистов предлагают борцам упражнения, направленные на совершенствование маневрирования.

1. Перемещения в разных направлениях, выполняемые борцом в его излюбленной боевой стойке, - одиночно, с партнером, с соперником.

2. Перемещение по ковру (в качестве главного специального упражнения этой направленности) одиночно, с партнером, с соперником. Маневр следует начинать из центра ковра. При развитии атаки борец должен располагаться спиной к центру ковра. Маневрируя по ковру, спортсмен должен постоянно находиться в своей излюбленной боевой стойке и перемещаться (влево, вправо, вперед, назад) одиночными, двойными, тройными и т.д. шагами, не перекрещивая ноги. При этом перемещение по ковру нужно начинать с той ноги, которая ставится вперед - в сторону без скрещивания ног. Например, в случае, если борец движется вправо, то начинает движение с правой ноги, а к ней приставляет левую так, чтобы его первоначальная стойка не нарушалась. Если же борец движется влево, то начинает движение с левой ноги и т.д.

Аналогичными приставными шагами борец перемещается вперед и назад. Его руки при этом должны быть слегка полусогнутыми в локтях и выставлены вперед для более четкого контролирования действий соперника.

Те же авторы предлагают для совершенствования маневрирования ряд различных игр с разнообразными заданиями. Скажем, после выполнения одного, двух или более кувырков принять боевую стойку, или же, передвигаясь в разных направлениях, резко отбросить ноги назад и вновь принять боевую стойку, или же, наоборот, из положения боевой стойки выполнять различные задания, каждый раз возвращаясь в стойку.

В числе рекомендуемых игр - «петушиный бой», когда борцы, прыгая на одной ноге, толкают друг друга плечом, стараясь вытолкнуть соперника за край ковра.

Можно также, захватив партнера за разноименное плечо (правой рукой за левое плечо либо левой рукой за правое плечо) или за плечо и шею, стараться вытолкнуть его за ковер. Другой же спортсмен, в свою очередь, развернувшись спиной к центру ковра, атакует борца подрывом локтей.

Среди предлагаемых игр - японская борьба сумо. Борцы (с руками за спиной) упираются животами друг в друга и стремятся вытолкнуть соперника за границы ковра. Когда один из борцов проигрывает

площадь, он должен своевременно и технично развернуться спиной к центру и продолжить выталкивание соперника.

Может использоваться и такая игра, как «бой всадников». Пару себе борец выбирает в соответствии со своей весовой категорией. Верхний борец сидит на плечах у нижнего («всадник» и «лошадь»). Каждая из двух пар стремится вытолкнуть другую пару за пределы ковра. Когда одна из пар проигрывает площадь, следует быстро развернуться спиной к центру ковра и продолжить выталкивание пары соперников.

Еще одной рекомендуемой для этих целей игрой является швейцарская борьба «швинген». Борец должен с помощью захватов, толчков и рывков, раскачивая своего соперника, вытолкнуть его за пределы ковра.

Перечисленные игры и специальные упражнения не только служат хорошим средством для развития двигательных качеств борцов, совершенствования их специальных двигательных навыков или их фрагментов, но и эмоционально разгружают спортсменов.

Для развития у борцов ловкости используются, помимо акробатических упражнений, также и упражнения в равновесии, которые могут выполняться со снарядами и без снарядов, на снарядах и с партнером. При этом упражнения, выполняемые борцом без снарядов, можно осуществлять с разными движениями - руками, ногами, головой, туловищем и с различными сочетаниями этих движений - без перемещения, но с воздействием на вестибулярный аппарат спортсмена.

Кроме того, подобные упражнения борец может выполнять и перемещаясь - при ходьбе, беге, прыжках, кувырках, переворотах и т.д. - по узкой опоре, а также сочетая упражнения с движением и остановкой для сохранения равновесия. Ниже приводятся некоторые из рекомендуемых этим автором упражнений в равновесии.

Упражнения в равновесии

1. В стойке ноги вместе или на одной ноге - вращение головой (с открытыми глазами, а затем - с закрытыми).

2. В стойке на одной ноге - махи ногой типа подсечек, подхвата, зацепа, подсада и т.д. (на ковре или же на рейке гимнастической скамейки).

3. В стойке на одной ноге - вращения руками в различных направлениях.

4. В стойке ноги вместе - вращения туловища; то же - в стойке на одной ноге.

5. В стойке ноги вместе - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем; то же - в стойке на одной ноге.

6. Ходьба по прямой линии или по рейке гимнастической скамейки - без поворота, с поворотом, с остановкой.

7. Бег по линии или по рейке гимнастической скамейки - с поворотами или с изменением направления бега на 180° .

8. Бег с поворотом в прыжке на 360° ; то же - на месте.

9. Прыжок на двух ногах в заранее намеченное место; то же - с поворотом на 90° , на 180° ; то же - на одной ноге.

10. Прыжок с поворотом на 180° в положении «ласточка» (с фиксацией).

11. Кувырок вперед с выходом на обе ноги; то же - с выходом на одну ногу.

12. Полет-кувырок с выходом в стойку и фиксацией ее.

13. Переворот вперед с выходом на обе ноги; то же - с выходом на одну ногу и фиксацией положения.

14. Подъем разгибом с выходом на обе ноги; то же - с выходом на одну ногу и фиксацией стойки.

15. Вставание с моста в стойку.

16. Вставание с моста в стойку на голове.

17. Сохранение равновесия после нескольких кувырков вперед, назад.

Борцам рекомендуют использовать следующие специальные упражнения, направленные на повышение устойчивости на ногах:

1. Кувырки и их разновидности, кульбиты из различных положений, повороты вокруг продольной оси тела (особенно в левую сторону). После каждой серии кувырков борцу предлагается выполнять горизонтальные вращения лежа влево, вправо, по прямой линии, заканчивая такие вращения строго по указанному ориентиру. Затем, быстро встав на ноги, пройти по прямой линии, контролируя свои отклонения. После двух-трех и более кувырков или поворотов (или же кувырков и поворотов) срочно выполнить подворот таза для броска через спину либо подход к партнеру для осуществления подхвата, «мельницы» и т.д., следя при этом за точностью выполнения задания.

2. Прыжки на одной ноге, держась за голеностоп другой ноги. Прыжки можно выполнять в паре с партнером, держа друг друга за голени. Предлагается также проводить парные игры, например, «петушиный бой», или же выводить друг друга из состояния равновесия с захватами рук, ног и с захватами шеи и руки, швунгуя партнера с подключением ног.

3. Дать сопернику захватить ногу удобным для него захватом и из этого положения не позволять ему сбить себя в партер (за счет растягивания ноги в шпагат, и контролирования руки соперника - за счет сковывания его захватом за запястье).

4. Захватив ногу соперника, атакующий борец располагает ее между ног и старается сбить соперника в партер. Соперник же захватывает запястье атакующего и перекрывает его ногу коленом захваченной ноги, стараясь вывести его наружу и при этом самому устоять на ногах. Затем борцы меняются задачами.

В качестве контрольных нормативов для оценки уровня ловкости курэшистов Е.М. Чумаков предлагает следующие: а) освоение нового упражнения или выполнение упражнения, освоенного в необычной ситуации (с усложнением), - с одной или с двух попыток (в зависимости от сложности) - для спортсменов всех весовых категорий; б) удержание равновесия на опоре, имеющей 5-сантиметровую ширину без движений - в течение 30 с для борцов всех весовых категорий; с движением - в течение 15 с для борцов легких весовых категорий, 13 с - для средних весовых категорий, 5-10 с - для спортсменов тяжелых весовых категорий.

§4. Выносливость и основы ее совершенствования

1. Показатели и способы измерения

Выносливость - это способность преодолевать утомление. Физическое утомление подразделяется на локальное, региональное и глобальное, в зависимости от объема мышечной массы, участвующей в работе (соответственно до 1/3, 2/3 и свыше 2/3), острое и кумулятивное (накопившееся) и, наконец, компенсированное (без снижения работоспособности) и декомпенсированное (когда работоспособность неуклонно снижается).

Виды же выносливости соответствуют разновидностям мышечной работы. Например, локальной, региональной и глобальной мышечной деятельности соответствуют локальная, региональная и глобальная выносливость; статической и динамической мышечной работе - статическая и динамическая выносливость, работе в стационарном или нестационарном режиме интенсивности - выносливость к равномерной или неравномерной мышечной деятельности. В теории и практике спорта выносливость подразделяют, в основном, на общую и специальную.

Как считает В.Н. Платонов, общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость - это способность к выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

По мнению Л.П. Матвеева, нужно различать специальную тренировочную выносливость и специальную соревновательную выносливость. Первая из них выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, вторая - оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий спортсмена и особенностям его психических проявлений в условиях соревнований.

При развитии общей выносливости, как отмечает тот же автор, решаются две основные задачи: создаются предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и осуществляется «перенос» выносливости на избранные формы спортивных упражнений. Этим предусматриваются существенные различия в средствах и методах развития общей выносливости в зависимости от требований, диктуемых спецификой тех или иных видов спорта.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и определяющих ее способностей в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

Главный принцип развития общей выносливости борцов заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения, что способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Курэшисту в первые годы занятий борьбой рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность непрерывной работы - от нескольких минут до одного часа, что позволяет выполнять большой объем работы, благодаря чему организм всесторонне приспосабливается к физическим нагрузкам, налаживается координация всех его сис-

тем, а следовательно, возрастает работоспособность и повышается способность к быстрому восстановлению после нагрузки.

Выносливость курэшиста измеряется временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность в течение всего соревнования и цикла соревнований. Поскольку в процессе борьбы спортсмену необходимо осуществлять большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, выполнение этого требования зависит от того, насколько мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы борца способны длительное время выполнять большой объем работы, и от умения спортсмена наиболее рационально расходовать свои силы как при выполнении отдельных движений, так и в течение схватки и соревнований. С учетом этого, при развитии общей выносливости борцу нужно использовать упражнения так, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем.

В процессе схватки дыхание у курэшистов не ритмично, наблюдаются и задержки дыхания, довольно часто возникают положения, в которых оно затруднено. Характерно и то, что борцы, по сравнению с представителями таких видов спорта, как, например, плавание, легкая атлетика, лыжные гонки и ряд других, обладают меньшей жизненной емкостью легких (ЖЕЛ), а максимальное потребление кислорода (МПК) составляет у борцов лишь 3,5-4 л·мин⁻¹ (в то время как у спортсменов, специализирующихся в упомянутых и некоторых других видах спорта, МПК достигает 5 л·мин⁻¹). Но курэшисту для того, чтобы увеличить МПК и поддерживать его на должном уровне в течение длительного времени, а также быстро развертывать дыхательные процессы до максимальных значений, необходимо направленно совершенствовать свои дыхательные возможности.

С этой целью рекомендуется применять три метода:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* (т.е. возрастания объема) без изменения их интенсивности. Такой метод помогает курэшисту совершенствовать способность своей дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности (необходимой спортсмену) в течение все более длительного времени, которое постепенно увеличивается до нужного значения. Подобную работу без отдыха курэшист может выполнять, причем при очень высокой интенсивности, около 10 мин. Однако следует учитывать, что в течение соревновательного дня борцу порой приходится проводить 4-6 схваток,

следовательно, необходимо приучить спортсмена вести поединки в определенном темпе и после неполного восстановления. Поэтому рассматриваемый метод увеличения времени выполнения упражнений в ходе тренировки предусматривает возможность осуществления спортсменом работы, продолжительность которой превосходит то время, в течение которого длится схватка в соревнованиях. Дыхание в процессе выполнения таких упражнений должно приближаться к предельным значениям (60-80 %), ЧСС - к 160-180 уд.-мин⁻¹, а иногда, в течение некоторого времени находиться и на предельном уровне.

2. *Метод увеличения интенсивности выполнения упражнений (темпа)*, определяемой количеством повторений упражнения за один и тот же промежуток времени. При увеличении темпа возрастает нагрузка, и от спортсмена требуется быстрое развертывание дыхательных процессов. Если курэшист постепенно, от занятия к занятию, повышает интенсивность выполнения упражнений, его дыхательные возможности увеличиваются.

Разновидностями метода увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Суть интервального метода заключается в том, что выносливость спортсмена повышается за счет уменьшения времени, которое отводится ему на восстановление. Борец выполняет тренировочные упражнения и ведет схватки с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами на отдых. Постепенно, от занятия к занятию, время, отводимое на восстановление, уменьшается, и в итоге паузы для отдыха вообще отменяются. Причем вся схватка ведется в определенном темпе. Отмечается, что этот метод можно применять и для развития выносливости, необходимой борцу на соревнованиях.

Переменный метод отличается от интервального тем, что в процессе выполнения упражнений спортсмен периодически отдыхает за счет снижения интенсивности осуществляемой работы (т.е. отдых в этом случае является активным). Время, на протяжении которого работа выполняется с малой интенсивностью, постепенно сокращается. Например, одно и то же упражнение борец выполняет в постоянном временном диапазоне (6-10 мин), но и интенсивность работы изменяется: возрастает за счет уменьшения времени активного отдыха. Благодаря этому повышается нагрузка, следовательно, возрастают и требования, предъявляемые к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

3. *Метод увеличения нагрузки (отягощения)* заключается в том, что сохраняется постоянным время выполнения упражнений и остается неизменным количество их повторений, однако при этом борцу приходится преодолевать действие все больших сил (возрастают либо массы отягощения, либо сопротивления партнера). Необходимо учесть, что повышение нагрузки требует от спортсмена больших затрат энергии и предъявляет более высокие требования к деятельности его дыхательной системы.

В числе средств, применяемых для совершенствования дыхательной системы борца в процессе развития общей выносливости, тот же автор называет и греблю, и плавание, и бег. Причем длительный бег считается для этих целей наиболее эффективным, а потому в подготовительном периоде рекомендуется включать в недельный тренировочный цикл не менее 15-20 км бега (в суммарном объеме за неделю) при средней скорости пробегания 400-метрового отрезка за 2 мин - 2 мин 10 с.

Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, приводящих к увеличению систолического объема сердца и силы сердечных сокращений. Отмечая, что работа сердца в режиме, близком к максимальному, позволяет увеличивать силу сердечной мышцы, Е.М. Чумаков считает, что следует давать спортсмену такую нагрузку, которая вынуждает его сердце сокращаться с околопредельной или предельной силой. В то же время подчеркивается, что при использовании таких упражнений нужно соблюдать осторожность, а после их выполнения - определенный период восстановления.

Все виды выносливости обеспечиваются различными особенностями энергообмена в организме человека, которые подчиняются закону сохранения энергии, а точнее, законам преобразования химической энергии в механическую работу. Если предельно упростить, то в организме человека можно выделить три узловых пункта преобразования химической энергии в механическую, т.е. три источника энергии. В первом из них самым ответственным органом является сердце, от работы которого зависит количество поставляемого к тканям кислорода, а следовательно, количество окисляющихся продуктов питания и, далее, количество выделяемой энергии. Во втором - печень, содержащая определенное количество гликогена, от распада которого (в процессе гликолиза) зависит величина анаэробно-лактатного энергетического обеспечения жизнедеятельности организма. И, наконец, в третьем - мышцы, в составе которых содержатся энергетически богатые фосфа-

тистые соединения, распад которых (креатинфосфатный механизм) выделяет энергию анаэробно-алактатного происхождения.

Таким образом, если первый из указанных источников энергии (сердечно-сосудистая система) работает в аэробном (кислородном) режиме, то два последних (печень и мышцы) - в анаэробном (бескислородном), используя различные биохимические превращения (энергия выделяется здесь за счет распада углеводов и аденазинтрифосфорной кислоты).

Опираясь на механизмы энергетических превращений, следует различать три вида выносливости: аэробную, анаэробно-лактатную (или гликолитическую) и анаэробно-алактатную (или креатинфосфатную).

Для поддержания высокого уровня физической работоспособности человеку необходимо применять режим двигательной активности, обеспечивающий совершенствование всех трех энергетических механизмов.

В свою очередь, показатели работоспособности характеризуются тремя основными критериями: емкостью, мощностью и эффективностью указанных выше аэробных и анаэробных энергетических преобразований. Напомним, что емкость определяется общим количеством механической работы, выполненной за счет того или иного источника энергии. Мощность характеризуется максимальным количеством энергии, выделенной организмом в единицу времени (например, в течение минуты). И наконец, эффективность определяется степенью полезности затрат при мышечной работе.

Опираясь на изложенное выше, легко представить, что классификация метаболических факторов работоспособности спортсменов может быть проведена, с одной стороны, на основе трех механизмов энергообразования и, с другой, - трех критериев производительности (табл. 2).

Таблица 2

Показатели мышечной работоспособности
(по Н. И. Волкову)

Критерии работоспособности	Механизмы энергообеспечения		
	Аэробный	Анаэробный лактатный (гликолитический)	Анаэробный алактатный (креатинфосфатный)
Емкость	Общее количество выполненной механической работы		
Мощность	Количество энергии в единицу времени		
Эффективность	Степень полезности энергозатрат		

Важно учитывать и другие, более частные характеристики выносливости. Так, основными показателями аэробной производительности (или работоспособности) являются:

- максимальное потребление кислорода (МПК);
- скорость (или время) набора МПК;
- длительность поддержания работоспособности на околопредельном уровне МПК.

Для более полной характеристики дополнительно применяются такие функциональные показатели, как максимальная вентиляция легких (МВЛ), минутный объем крови, артерио-венозная разница по кислороду и др. Среди морфологических показателей аэробной работоспособности весьма существенным является большой объем сердца, обеспечивающий высокие величины МПК. Важно при этом отметить, что у лиц, приступивших к занятиям спортом взрослыми, прирост выносливости ограничен, так как он не сопровождается выраженным увеличением объема сердца (Р. Хедман). Следовательно, хороший тренировочный эффект достигается при регулярной тренировке в период роста и развития организма и не может быть обеспечен в таком же размере у взрослых.

Анаэробную производительность в основном характеризует максимальный кислородный долг (МКД). Дополнительными показателями являются: мощность внутриклеточных анаэробных ферментных систем; общие запасы в тканях энергетических веществ, используемых при анаэробном ресинтезе АТФ; степень развития компенсаторных механизмов, обеспечивающих поддержание внутреннего гомеостаза при анаэробной мышечной деятельности; уровень тканевых адаптации и т.п.

4.2. Основы методики развития выносливости курсистов

Опираясь на вышеизложенное, можно сформулировать следующие методические задачи в плане развития выносливости:

1. Совершенствование выносливости к локальной, региональной и глобальной мышечной работе.

2. Совершенствование выносливости к удерживающей, уступающей и преодолевающей мышечной работе (т.е. статической и динамической выносливости).

3. Совершенствование выносливости к равномерной и неравномерной мышечной работе (т.е. со стационарным и нестационарным

режимом интенсивности тренировочной нагрузки).

4. Совершенствование выносливости к мышечной работе максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности) (т.е. аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-лактатной и анаэробно-алактатной производительности).

При решении первой задачи следует использовать такие физические упражнения, которые соответственно включают в работу не более 1/3, от 1/3 до 2/3 и более 2/3 мышечной массы.

Вторая задача может решаться при помощи статических упражнений (т.е. в удерживающем режиме) и упражнений динамического характера, т.е. при уступающем (плиометрическом) и преодолевающим (миометрическом) режиме работы мионов.

Тренировочные задания для решения третьей и четвертой задач следует раскрыть подробнее.

О дозировке нагрузки при совершенствовании выносливости к равномерной мышечной работе. Основываясь на достижениях спортивной науки последних лет, можно выделить следующие зоны интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Первая тренировочная зона (от 130 до 150 уд/мин) наиболее типична для начинающих курэшистов, так как прирост достижений кислородного потребления происходит у них, начиная с ЧСС 130 уд/мин. В связи с этим рубеж в 130 уд/мин назван порогом готовности, который четко ощущается спортсменами субъективно.

Во второй тренировочной зоне (от 150 до 180 уд/мин) подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, так как рубеж 150 уд/мин является близким к порогу анаэробного обмена (ПАНО), значения которого считаются чувствительным критерием тренированности (чем ПАНО выше, тем выше уровень тренированности). Так, если ПАНО наступает при ЧСС 130-140 уд/мин, это свидетельствует о низком уровне спортивной формы, тогда как уровень выше 160-165 уд/мин характеризует отличную тренированность борцов.

В третьей тренировочной зоне (более 180 уд/мин) совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения. В этой тренировочной зоне частота пульса перестает быть информативным показателем дозирования нагрузок. Наибольшее значение здесь приобретают показатели химизма крови: рН, содержание молочной кислоты и др. Важно знать при этом, что если в норме сердце сокращается примерно один раз в секунду (0,25 с-сокращение, 0,75 с-отдых), то при ЧСС 180 уд/мин сердце сокращается три раза в секунду (или 0,22 с-сокращение, 0,08 с-отдых). Другими словами, при ЧСС 180 уд/мин

резко падает сократительная сила сердечной мышцы.

Важно знать также, что критический рубеж 180 уд/мин, после которого резко возрастают величины кислородного долга, мало зависит от квалификации курэистов и очень сильно зависит от возраста. Чем моложе занимающийся, тем выше максимальная ЧСС. Так, в 15 лет она составляет 200 уд/мин, а в 60 лет - 160 уд/мин.

Несколько замечаний о совершенствовании анаэробной работоспособности. Будущее в спорте принадлежит совершенствованию анаэробных механизмов энергообеспечения. Ведущее место, видимо, займут многочисленные варианты многосерийного метода тренировки, где изменяться будут отдельные компоненты (длительность, интенсивность нагрузки, интервал, характер отдыха, количество повторений внутри серии, характер отдыха между сериями и общее количество серии и т.д.), но основная схема хранится везде (т.е. величина нагрузки от повторения к повторению постепенно будет возрастать и дойдет до предельной).

Важное замечание: так как самые большие величины МКД демонстрируются лишь на соревнованиях, то следует шире использовать прикидки, метод напряженных ситуаций и сами соревнования.

О дозировке нагрузки при совершенствовании выносливости к неравномерной мышечной работе. Отметим, что в циклических, видах спорта лучший результат достигается спортсменами при равномерном прохождении дистанции. Однако в практике спорта существует крайняя необходимость преодолевать дистанции с неравномерной скоростью (рельеф местности, тактическая борьба и т. п.). Это особенно характерно для борцовских поединков.

Способность к резким переменам интенсивности упражнений ограничивается из-за различной скорости приспособления отдельных систем организма. Например, при спурте ЧСС изменяется (возрастает) через 2-3 с, что приводит к быстрому увеличению минутного объема крови, скорости кровотока, но сосудистые реакции (периферическое сопротивление сосудов, вазомоторная регуляция системы сосудов и др.) очень медленно перестраиваются. Так, гемодинамическая реакция печени (ее пропускная способность) приспособляется к резко возросшей интенсивности, нагрузки лишь через 20-30 с. В результате печеночная капсула растягивается, появляются боли в боку (спортсмены избавляются от этой боли, надавливая на печень и выгоняя тем самым кровь из капсулы). То же самое происходит и в селезенке. Такой же застой крови происходит и в легких (до 2-3 литров). Таким образом, неравномерная мышечная работа вызывает дискоординацию приспособо-

бительных функций организма.

Однако варьирование интенсивности нагрузки в пределах ЧСС до 180 уд/мин не является сложным для организма, так как при этом величины кислородного долга накапливаются медленно. Длинные (затяжные) спурты переносятся гораздо легче, чем короткие (при затяжных спуртах организм имеет больше времени для перестройки работы всех систем). Поэтому при дозировании нагрузок в упражнении с переменной интенсивностью следует идти:

- от длинных спуртов к коротким;
- от маленьких перепадов интенсивности к большим.

Методика повышения устойчивости к неблагоприятным сдвигам внутренней среды. Выносливость зависит от уровня функциональных возможностей различных систем организма и от степени устойчивости к неблагоприятным факторам внутренней среды. Это деление не является строгим, но оно оправданно. Так, высокое содержание молочной кислоты приводит к неблагоприятному сдвигу рН крови, к активизации работы сердечно-сосудистой системы, а ее емкость весьма ограничена. Поэтому работоспособность организма будет зависеть от границ устойчивости физиологических и психологических факторов. Именно поэтому практическая деятельность борцов должна быть направлена на повышение устойчивости организма. Эти задачи решаются: а) дозированием задержек дыхания при выполнении тренировочных заданий; б) искусственным увеличением «мертвого» пространства; в) тренировкой в горных условиях и г) специальной психологической настройкой.

В настоящее время в арсенале тренеров имеется достаточно широкий круг эффективных методов и средств развития специальной выносливости, используемых в тренировке квалифицированных курэшистов.

Основные рекомендации при развитии специальной выносливости курэшистов - применять методы переменной, повторной, прогрессивной тренировки и интервальный метод. При этом метод переменной тренировки основан на проведении тренировочных схваток с изменением темпа борьбы; метод повторной тренировки - на проведении серии схваток в условиях, близких к соревновательным, с продолжительными паузами для отдыха; метод прогрессивной тренировки - на увеличении времени схватки от занятия к занятию; интервальный метод - на выполнении специальной работы с перерывами для отдыха, которые могут быть весьма непродолжительными и сокращаться по мере совершенствования тренированности борца.

Методика развития специальной выносливости курэшистов, основанная на применении специфических средств, разнообразных приемов с манекенами и партнерами, различным образом регламентированных схваток со сменой интенсивности работы и ее продолжительности, режима работы и отдыха, со сменой партнеров, с изменением характера технических приемов и тактических действий. Решению этих задач способствует широкая вариативность методов (интервальный, повторный, переменный, метод увеличения времени, метод нарастания темпа).

А.Г. Мазур для развития специальной выносливости борцов предложил использовать схватки продолжительностью 9-12 мин, выполняемые в таком режиме: 30 с - в максимальном темпе, 30 с - в среднем или низком темпе. Эти комплексы выполняются 3-4 раза с минутными перерывами. По мере повышения специальной выносливости борца упомянутый автор рекомендовал усложнять тренировочную программу за счет увеличения длительности работы, выполняемой в максимальном темпе, и уменьшения продолжительности работы, выполняемой в среднем или низком темпе.

В соответствии с результатами исследований, уровень специальной выносливости борцов обуславливается такими факторами, как выносливость при работе статического характера, эргоэнергетические показатели выносливости при аэробной работе, эргоэнергетические показатели выносливости при анаэробной работе, интенсивность протекания процессов восстановления после специфической нагрузки, способность к проявлению силы, быстроты, умение ориентироваться в условиях утомления.

Для развития выносливости при работе статического характера применяются разнообразные общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения статического характера. Подбирая упражнения, необходимо следить за тем, чтобы они вовлекали в работу мышечные группы, несущие основную нагрузку в соревнованиях борцов. Эффективно участие в различных соревнованиях. Развитию выносливости при работе статического характера способствует также выполнение в очень медленном темпе упражнений в изокинетическом режиме, которые повышают способность к проявлению силовой выносливости по всему диапазону движения.

Продолжительность упражнений колеблется в большом диапазоне (от 10-20 с до нескольких минут) и обуславливается их характером, количеством и порядком регламентации с отдыхом.

При серийном выполнении кратковременных упражнений, когда ставится задача достижения кумулятивного эффекта всего комплекса упражнений, интервалы должны быть непродолжительными. Таким образом, последующие упражнения выполняются на фоне прогрессирующего утомления.

При длительных упражнениях, продолжительность которых достигает 1-3 мин, паузы отдыха могут быть увеличены, т.е. очередное упражнение может выполняться при восстановившейся работоспособности. Это обусловлено тем, что продолжительная работа в отдельных упражнениях предъявляет достаточные требования к протеканию процессов адаптации к длительному выполнению напряженной работы статического характера.

Усилия в ходе развития выносливости борцов при работе статического характера могут колебаться в пределах 50-60 % максимальных. Столь широкий диапазон позволяет обеспечить проявление силовой выносливости в разнообразных условиях, возникающих в процессе соревнований. Максимальные или близкие к ним усилия применяются, в основном, в непродолжительных (до 15-30 с) упражнениях. Уменьшение усилий связано с увеличением длительности упражнений или с установлением между непродолжительными упражнениями коротких пауз отдыха.

Если выносливость курэшистов к работе статического характера совершенствуется в процессе схватки, усилия постоянно изменяются в широком диапазоне и обуславливаются конкретными ситуациями, возникающими в ходе схватки.

Паузы отдыха должны обеспечивать работу борца в условиях прогрессирующего утомления и одновременно с этим позволяют выполнить достаточно большой суммарный объем работы. Достигается это варьированием интервалов отдыха в зависимости от продолжительности отдельных упражнений и развиваемых усилий. Относительно кратковременные упражнения, выполняемые сериями, требуют непродолжительных (5-15 с) пауз, обеспечивающих углубление утомления от одного упражнения к другому.

Длительные упражнения, значительная часть которых осуществляется в условиях нарастающего утомления, могут выполняться с продолжительными (до 1-3 мин) интервалами, позволяющими организму борца восстановить работоспособность.

Продолжительность работы в занятии, направленном на развитие способности борцов к работе статического характера, или общее количество повторений связано с квалификацией спортсмена, уровнем его

тренированности, особенностями построения программ тренировочных занятий. Этим обуславливается колебание упомянутого компонента тренировочной нагрузки в исключительно широком диапазоне - от 2-3 до 30-45 мин.

Объем работы в значительной мере обуславливается также усилением при выполнении отдельных упражнений. При прочих равных условиях более квалифицированные и тренированные спортсмены выполняют большее количество упражнений, способствующих развитию выносливости при работе статического характера. Увеличивается объем упражнений и у борцов, имеющих низкий уровень развития указанного качества.

В занятиях комплексной направленности, в которых развитие выносливости при работе статического характера является лишь одной из задач, объем упражнений обычно невелик. В занятиях, направленных преимущественно на повышение различных сторон силовой подготовленности, упражнения, способствующие повышению выносливости борцов при работе статического характера, могут занимать значительную часть занятия.

Для развития выносливости курэшистов при работе аэробного характера применяются разнообразные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. В качестве общеподготовительных упражнений используются кроссовый бег, плавание, гребля, ходьба на лыжах. К специфическим средствам совершенствования аэробных возможностей курэшистов относятся различные подвижные и спортивные игры на борцовском ковре с использованием приемов борьбы, командные игры типа регби с набивным мячом, продолжительные схватки невысокой интенсивности, многократное выполнение технических приемов с вовлечением в работу значительных мышечных объемов и др. При выполнении технических приемов, а также в процессе схваток желательно выполнять работу только в динамическом режиме, избегать задержек дыхания и натуживания.

Продолжительность упражнений, используемых в процессе развития выносливости при работе аэробного характера, - от десятков секунд до десятков минут. Это обусловлено как характером самих упражнений, так и методикой их применения. Продолжительность относительно высокоинтенсивных упражнений, как правило, невелика, а малоинтенсивные упражнения могут выполняться в течение 30-40 мин и более.

Применение дистанционного метода связано с длительной работой, интервальный метод предполагает многократное выполнение кратковременных упражнений. Например, аэробные возможности

борцов эффективно развиваются передвижением на лыжах (45-90 мин и более), кроссовым бегом (20-60 мин и более), плаванием (15-30 мин), греблей (30-60 мин).

При интервальном применении тренировочных схваток или комплексов специальных упражнений эффективными могут оказаться упражнения продолжительностью 1,5 мин, выполняемые с интенсивностью и интервалами отдыха, регулируемые по показателям ЧСС.

Тесная взаимосвязь ЧСС с уровнями легочной вентиляции, потребления кислорода и ударного объема сердца свидетельствует о высокой информативности ЧСС для оценки степени напряженности деятельности кислородтранспортной системы в целом и в частности мышцы сердца как фактора, в значительной мере лимитирующего уровень аэробной производительности. При длительной работе оптимальная ЧСС составляет 150-165 уд.-мин⁻¹. В этом случае работа выполняется при максимальном сердечном выбросе.

Применение интервального метода целесообразно тогда, когда интенсивность работы достаточно велика, а в ее энергообеспечении преобладает анаэробный механизм обмена. В этом случае при выполнении отдельных упражнений ЧСС обычно достигает 170-180 уд.-мин⁻¹.

Если в тренировочном занятии выполняется несколько упражнений большой продолжительности (10-15 мин и более), интервалы между ними должны быть продолжительными и обычно планируются по самочувствию спортсмена. Чаще всего продолжительность таких интервалов достигает нескольких (пяти-шести) минут.

При интервальной работе паузы для отдыха планируются значительно более четко. За основу берутся данные ЧСС: очередное повторение упражнения осуществляется тогда, когда частота сокращений сердца снижается со 175-180 до 130-140 уд.-мин⁻¹.

Для общей эффективности тренировки определенное значение имеет характер пауз отдыха. Заполнение этих интервалов малоинтенсивной работой способствует более эффективному протеканию восстановительных процессов, увеличению объема работы и повышению эффективности тренировочного процесса.

Объем работы определяется тремя основными факторами - нагрузкой отдельного занятия, его преимущественной направленностью, функциональными возможностями борцов. В занятиях с предельными и околопредельными нагрузками, направленными на повышение выносливости при работе аэробного характера, объем работы аэробной направленности может достигать 1-2 ч. В комплексных занятиях коли-

чество упражнений аэробной направленности значительно меньше и определяется составом средств и методов, особенностями построения занятий, нагрузкой, функциональным состоянием спортсмена.

В соответствии с данными А.А. Шепилова и В.П. Климина, применение средств направленного воздействия на аэробные возможности борцов способствует быстрому увеличению этого параметра. Однако необходимо учесть, что прекращение такой целенаправленной работы влечет за собой постепенное угасание аэробных возможностей спортсмена. Поэтому, добившись требуемого уровня аэробных возможностей, борцу следует в дальнейшем обязательно выполнять работу, способствующую их поддержанию на достигнутом уровне.

При работе, направленной на увеличение аэробной производительности, рекомендуется ориентироваться на повышение ее максимального уровня, развитие способности к быстрому разворачиванию кислородтранспортной системы и повышение устойчивости организма борца к поддержанию высоких аэробных возможностей в процессе схватки. Решению перечисленных задач способствуют широкая вариативность тренировочных упражнений, использование комплекса различных методов, максимальное разнообразие программ тренировочных занятий при четком учете специфики воздействий упражнений на организм борцов.

При развитии выносливости борцов к выполнению работы анаэробного (гликолитического) характера основное внимание следует уделять применению разнообразных специально-подготовительных и соревновательных упражнений, требующих функционирования значительной части мышечного аппарата. Особенно широко используются разнообразные приемы с манекеном и партнером, различным образом регламентированные схватки со сменой характера работы, ее продолжительности, партнеров и изменением характера технических приемов. Достаточно широко применяются и упражнения общеподготовительного характера с различными отягощениями, сопротивлением партнера и т.п.

В ходе развития выносливости борцов к выполнению работы анаэробного (гликолитического) характера используются упражнения, продолжительность которых обычно составляет 1-3 мин. Развитию упомянутого качества в определенной мере способствуют и более длительные упражнения - до 5-10 мин. Однако следует учитывать, что с повышением длительности упражнений аэробный механизм энергообеспечения работы постепенно подавляет анаэробный.

Продолжительность отдельных упражнений планируется в комплексе с другими компонентами тренировочной нагрузки - интенсивностью работы и длительностью пауз отдыха между повторениями. Единство и взаимосвязь этих компонентов в соответствии с характером решаемой задачи позволяет предельно мобилизовать анаэробные возможности борцов и добиться наивысшего эффекта в совершенствовании данного качества.

При развитии выносливости борцов к работе анаэробного характера необходимо планировать высокую - близкую к максимальной для данного упражнения - интенсивность двигательной деятельности. Следует ориентироваться на достижение высоких функциональных сдвигов в организме борца при выполнении как отдельных упражнений, так и их серий. При правильном планировании интенсивности выполнения упражнений ЧСС достигает предельных или близких к ним значений; количество молочной кислоты в крови - 150 мл % и более; рН крови - ниже 7,20; кислородный долг у борцов легких весовых категорий - 8-10 л, у борцов тяжелых весовых категорий - 10-12 л.

Один из наиболее приемлемых в условиях спортивной практики параметров оценки интенсивности выполняемой борцами работы - ЧСС. Научные данные подтверждают тесную взаимосвязь между ЧСС и анаэробными сдвигами в организме спортсмена. ЧСС в пределах 165-190 уд.-мин⁻¹ свидетельствует об интенсивности работы, находящейся на должном уровне.

Продолжительность интервалов отдыха между отдельными упражнениями должна быть такой, чтобы в каждом упражнении достигался высокий уровень анаэробных сдвигов в организме борца при большом суммарном объеме работы. Поэтому длительность пауз в значительной мере связана с интенсивностью и продолжительностью отдельных упражнений. Между относительно кратковременными (1-1,5 мин) упражнениями паузы обычно непродолжительные (0,5-1 мин), что приводит к кумуляции анаэробных сдвигов от одного повторения к другому. Между более продолжительными (3-5 мин) упражнениями планируются и более длительные паузы (часто до восстановления работоспособности), поскольку каждое такое упражнение само по себе может способствовать приросту анаэробных возможностей борца.

Эффективный метод повышения выносливости борцов к работе анаэробного характера - серийное выполнение упражнений. Так, А.А. Шепилов и В.В. Климин для повышения анаэробных возможностей борца рекомендуют применять двухминутные тренировочные

схватки с максимальной интенсивностью. Количество повторений в серии - три. Четвертое повторение нецелесообразно, так как к концу третьего повторения емкость гликолитического механизма будет в значительной мере исчерпана. Интервалы отдыха между первым и вторым повторениями - 2 мин, а между вторым и третьим - 1 мин. При таких интервалах показатели анаэробной производительности (молочная кислота, кислородный долг) достигают предельных значений. Интервалы отдыха между сериями должны обеспечивать ликвидацию большей части кислородного долга. Между сериями рекомендуются паузы продолжительностью от 13 до 20 мин.

Объем работы, направленной на повышение анаэробных возможностей борцов, зависит от многих причин. Основные из них - уровень квалификации и тренированность борца, состояние спортсмена в данное время, то место, которое работа анаэробного характера занимает в данном занятии, его общая нагрузка. В зависимости от сочетания этих факторов определяется примерный объем работы, который может колебаться в широких пределах.

Методика повышения способности организма борца к эффективному протеканию восстановительных процессов предусматривает широкую вариативность средств и методов тренировки, постоянную смену характера упражнений и интенсивности их выполнения, многообразную регламентацию упражнений с различным по продолжительности и характеру отдыхом. Широкое применение этих положений в процессе реализации программ отдельных тренировочных занятий и их частей, в тренировочных и соревновательных схватках, разнообразных функциональных состояниях (как в устойчивом, так и при различных стадиях утомления) - действенный путь повышения способности борцов к эффективному протеканию восстановительных процессов.

Повышению эффективности тренировочного процесса способствуют оперативный контроль за эффективностью выполнения двигательных действий и правильная мотивация спортсменов. В качестве тестов для контроля могут применяться типичные тренировочные упражнения, выполняемые борцом в устойчивом состоянии и в состоянии утомления. Контрольно-тренировочные задания могут выглядеть, например, так: специальная разминка; броски манекена в максимальном темпе в течение 1 мин; 9-минутная схватка со сменой партнеров через каждые 3 мин; броски манекена в максимальном темпе в течение 1 мин. Такой комплекс является эффективным средством повышения возможности борцов к проявлению скоростно-силовых качеств в условиях утомления и одновременно может служить хорошим тестом.

В этом случае оценка производится по отношению количества бросков манекена на последней минуте программы к количеству бросков манекена на первой минуте.

Тренер может разработать большое количество подобных комплексов с широкой вариативностью программ как скоростно-силовых, так и направленных на развитие специальной выносливости. Но следует учесть, что в таком комплексе первая часть задания должна быть направлена на повышение максимального уровня соответствующего качества (силы, быстроты, точности, технико-тактических действий и т.д.), заключительная - на развитие способности к проявлению этих качеств в условиях утомления, промежуточная - специальной выносливости борцов.

В процессе развития специальной выносливости борцы используют разнообразные специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Широко применяются различные имитационные упражнения с партнером, броски манекена, многократное проведение частей схватки с одним или несколькими партнерами, тренировочные схватки соревновательного характера в течение времени, превышающего время, предусмотренное правилами соревнований.

Эффективное дополнительное средство, стимулирующее развитие специальной выносливости борцов,- использование при выполнении упражнений дополнительного сопротивления внешнему дыханию, которое может быть создано применением специальных масок. Такая тренировка в масках способствует более эффективному совершенствованию специальной выносливости борца, приближает функциональные изменения в его организме, наблюдаемые в процессе тренировочных занятий, к уровню, характерному для соревнований. Особое место в развитии специальной выносливости борцов должны занимать соревновательные упражнения.

При развитии специальной выносливости борцов используются упражнения, продолжительность которых планируется в пределах 2-12 мин. Относительно непродолжительные (2-3 мин) специально-подготовительные и соревновательные упражнения обычно выполняются сериями - со строго дозированными паузами.

При применении интервального метода могут также чередоваться кратковременные (30-60 с) упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной интенсивностью, и более длительные (2-3 мин) упражнения с относительно невысокой интенсивностью.

Развитие специальной выносливости борцов предполагает высокую интенсивность работы, по возможности приближенную к сорев-

новательной. При использовании интервального метода интенсивность выполнения борцами упражнений может значительно превышать среднюю соревновательную. Отметим также, что при развитии специальной выносливости широко используются упражнения, выполняемые с резкой сменой интенсивности - от умеренной до максимальной.

Между кратковременными упражнениями обычно предусматриваются короткие паузы - с таким расчетом, чтобы очередное упражнение выполнялось в условиях недовосстановившейся работоспособности борцов после предыдущего упражнения, при наличии в организме спортсменов существенных функциональных изменений, вызванных предшествовавшей порцией работы.

В тех случаях, когда продолжительность упражнений относительно велика (6-12 мин), обычно между ними планируются длительные паузы, позволяющие борцу восстановить уровень своей работоспособности.

При развитии специальной выносливости борцы широко используют серийное выполнение кратковременных упражнений. Обычно планируются 2-4 серии упражнений - по 3-4 двухминутных упражнений в каждой серии. Паузы отдыха между упражнениями в серии - непродолжительные (до 1-2 мин), а между сериями - довольно длительные (до 10-15 мин).

Объем работы, направленной на совершенствование специальной выносливости, в отдельных занятиях зависит от тренированности и квалификации борцов, от направленности тренировочного занятия, особенностей построения его программы и нагрузки. В зависимости от этих факторов объем работы по повышению специальной выносливости может колебаться в занятии в широких пределах - от нескольких минут до одного часа и более.

II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ КУРЭШ

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к коврику. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Поскольку в борьбе значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

В борьбе очень важно чувство равновесия, устойчивости. Для тренировки этого качества наряду со специальными упражнениями хорошо применять и соответствующие игры, примеры которых будут описаны ниже. Необходима борцу и акробатическая подготовка, а следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Этой же цели служат игры с элементами силовой борьбы, связанные с перетяжками и переноской груза.

На определенных этапах обучения в занятия включаются игры с применением приемов борьбы, которые, однако, должны быть предварительно разучены. При планировании игрового материала целесообразно вначале проводить игры в парах типа поединков, а затем уже групповые и командные игры с элементами силовой борьбы. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий (маты, ковер), перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Ниже приводится описание примерных групповых и командных игр, которые можно использовать для развития борцовских способностей.

Перебрось мяч

Игра проводится на коврике. Выбираются два водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками - вытянутые руки. Игроку дается слабо надутый футбольный мяч. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные

водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10-12 минут. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял его. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы. Если при передаче мяч вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

Один за другим

Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные (по числу игроков) группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкой, средней и тяжелой), и располагаются с разных сторон от ковра. Выходят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда посылает второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не упадет на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (преподаватель), который следит за правильностью выполнения приемов. Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

Гладиаторы

Игра проводится на ковре. Для игры делают матерчатую петлю (можно из кушака). Играющие делятся на две равные (по числу игроков) команды и располагаются с разных сторон от центра ковра. По сигналу начинаются поединки «гладиаторов». По одному борцу от команды выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках петля, которую он держит внизу. Другой игрок - в борцовой стойке без петли. Задача игрока с петлей - накинуть ее на руку, ногу, голову или туловище соперника и удержать в течение 3 секунд. Если такой прием удалось провести в течение 1 минуты, то победа на стороне «гладиатора» с петлей, и он приносит команде два очка.

«Гладиатор», у которого нет петли, пытается не только увертываться, но и атаковать, применяя разрешенные (не болевые) приемы. Если «гладиатор» с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока без петли (он также приносит коман-

де 2 очка). Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть ее, но не удержал в течение положенного времени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и «гладиатору» без петли, если он бросил соперника на ковер. После того как все участники поединка встретятся между собой, игроки меняются ролями и игра повторяется. Команда-победительница определяется по набранной сумме очков. Запрещается надевать петлю на лежащего соперника (он должен быстро принять стойку). Игрок без петли не имеет права хвататься за петлю соперника, вырывать ее, а игрок с петлей - держаться за майку, куртку соперника, держать петлю в одной руке.

Похитить чучела

Для игры нужно, чтобы 10-12 человек разделились на нападающих и защитников. На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько чучел, после чего защитники занимают оборону. Задача нападающих - прорваться к чучелам и перенести их на свою половину ковра. На это дается 3 мин. Игра начинается по сигналу. В ходе игры защитники вступают в борьбу с нападающими, стараясь не отдать чучела. После обусловленного времени поединки прекращаются, и игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая перенести на свою сторону большее число чучел или выполнившая задачу раньше срока.

Разрешается помогать товарищам в борьбе за чучело и запрещается проведение болевых приемов. Чучело, перенесенное за условную линию, обратно не возвращается. Вместо чучел можно использовать набивные мячи весом 3-5 кг. Можно провести игру «Возьми свою ленту». В этом случае за спиной одной из команд игроки другой команды вешают на гимнастическую стенку (кладут) свои ленты. В ходе игры каждый стремится перенести свою ленту за линию обозначенного «дома». После 2-3 мин борьбы игроки меняются ролями, и игра повторяется.

Также подвижные игры в национальной борьбе «көрәш» используются для того, чтобы оживить учебно-тренировочный процесс, в котором игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния занимающихся, их интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Как известно, в национальной борьбе партнеры находятся в непосредственном контакте. Поэтому информация о действиях противника поступает главным образом благодаря кожно-двигательным ощущениям. Зрительная информация в борьбе имеет относительно небольшое

значение, в то время как в других, к примеру, в фехтовании и боксе, ее роль главенствующая.

Как отмечает В.С. Фарфель, быстрота зрительно-моторных реакций определяет эффективность движений спортсменов. Но нападающие движения настолько быстры, что спортсмен в большинстве случаев не успевает отреагировать на них. Поэтому защитные действия являются следствием предвидения возможных нападающих действий противника. Это относится не только к другим видам единоборства, но и к национальной борьбе.

Экстремальность поединка в этих видах спорта, для которых характерны непрерывный поток информации и необходимость быстро подобрать для сложившейся ситуации правильный ответ, заставляет специалистов усилить внимание к повышению способности спортсменов оперативно мыслить. Такая способность воспитывается путем использования средств и методов, построенных по следующему принципу: обучающийся должен не только оценить ситуацию, но принять решение и совершить определенное двигательное действие. В связи с этим вытекает необходимость широкого использования игрового метода, спортивных и подвижных игр.

По сигналу

Играющие становятся парами согласно весовым категориям. По первому сигналу они встречаются в середине ковра и принимают положение «захват руками». По второму сигналу спортсмены начинают толкать друг друга вперед, стараясь перетолкнуть противника за край ковра. По третьему сигналу каждый борец должен стараться оторвать своего соперника от ковра и вынести за пределы его. Выигрышное очко присуждается тому, кто вытолкнет (или поднимет и вынесет) соперника за ковер.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Унеси мяч

В центре ковра кладут набивной мяч. Игра состоит из двух туров. В первом туре участники одной команды стремятся унести мяч, а соперники должны их запятнать в пределах ковра. Затем они меняются ролями. Согласно условиям поединка, прежде чем схватить мяч, первый участник выполняет кувырок или прыжок вверх. Второй игрок должен ответить прыжком или кувырком и успеть догнать соперника, чтобы запятнать его. Если это ему удалось сделать, он приносит своей команде очко. В противном случае очко присуждается сопернику. В итоге побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Проведи прием

На середине ковра стоит борец. Остальные борцы подходят к нему поочередно и по сигналу принимают позу, удобную для выполнения любого из приемов: перевод в партер, бросок через спину, «вертушка», бросок через плечи. За каждый проведенный прием борец получает соответствующее количество баллов с учетом скорости выполнения его и правильности оценки сложившейся ситуации. Игра продолжается до тех пор, пока все борцы не побывают в роли атакующего.

Найди свое место

Борцы делятся на четыре команды, каждая из которых занимает свое место вдоль одного края ковра. Тренер стоит в центре его и борцы должны запомнить его позицию по отношению к ним: лицом, спиной, правым (левым) боком. Внезапно он делает поворот (кругом, налево, направо). Спортсмены должны тут же среагировать и перестроиться так, чтобы оказаться в исходном положении по отношению к тренеру. Команда, сделавшая это раньше других, получает выигрышное очко. Побеждает команда, игроки которой наберут раньше 5 очков.

Слушай сигнал

Борцы передвигаются по ковру. Согласно условиям игры, если дан один свисток, надо присесть, два свистка - сделать кувырок, три свистка - принять положение «моста», хлопок в ладоши - выполнить бег в обратном направлении. За каждую ошибку спортсмену начисляется штрафное очко. Побеждает борец, набравший меньшее количество штрафных очков

Ручной мяч на ковре

На расстоянии 2-3 м от каждой лицевой линии ковра кладутся набивные мячи, попадание в которые гандбольным или набивным мячом и является целью игры. За это команде присуждается одно очко. Участники делятся на команды по 5-6 человек. Игра продолжается 10-12 минут.

Основные правила игры - гандбольные. В процессе игры разрешается: захватывать противника, владеющего мячом, всеми допускаемыми в вольной борьбе приемами; блокировать свободного противника; передавать мяч по воздуху, по ковру, из рук в руки; передвигаться с мячом в руках; бить мяч ногами.

Не разрешается: захватывать соперника, не владеющего мячом; делать подножки борцу, который не владеет мячом; стоять ближе чем в двух шагах от противника, выполняющего свободный бросок. Игрок, оказавшийся за пределами ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, выброшенный за пределы ковра, за исклю-

чением случая попадания его в цель, считается вне игры и вводится в игру противником.

Если мяч, направленный в цель, останавливается противником, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч. Этот бросок можно производить любым способом.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Лахти (грузинская народная игра)

В центре ковра мелом очерчивается круг диаметром 3 м. Борцы делятся на две команды по 4-6 человек каждая. По жребию игроки одной команды становятся в круг, и каждый из них кладет набивной мяч на линию круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки противоположной команды стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в круге, удастся ударить ногой ниже колена кого-либо из игроков команды противника, оставаясь при этом одной ногой в круге, то команды меняются местами. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся, толкать их, наскакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, с разбега ногой, отнятым у противника мячом (если при этом мяч задерживается в круге, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один лежа захватывает мяч, другой за ноги тянет своего партнера назад), троим и т.д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при нем должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий включится в игру, то «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать, не покидая хотя бы одной ногой круга, противника и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но разрешается вырывать его из рук противника. Также не разрешается возвращать в круг мяч, захваченный соперником (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь кладется на линию.

Если в течение двух минут после начала игры из круга не удалось вытащить ни одного мяча, команды меняются местами.

Если игроки атакующей команды вытаскивают все мячи из круга, то обороняющиеся несут на своих спинах победителей по кругу и вновь занимают место в защите.

Регби на коленях

Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд стоят на коленях в разных концах ковра. На середине кладут мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне противника и коснуться мячом пола за ковром. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром.

Передвигаться разрешается только на коленях. Нельзя захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. При нарушении правил мяч передается противнику.

Сбей мяч!

Игра проводится на борцовском ковре. На одном крае кладут столько мячей, сколько игроков в команде. Игроки одной команды - защитники - становятся впереди мячей лицом к своим соперникам, которые выстраиваются напротив них за ковром. По сигналу нападающие начинают продвигаться вперед. Они стараются прорваться к мячам и сбить их. Защитники, применяя различные приемы, блокируют своих соперников, обороняют подступы к мячам, стараясь продержаться 3 мин. По истечении времени игра останавливается, и спортсмены меняются ролями. Выигрывает команда, члены которой сумеют сбить больше мячей.

Заранее следует условиться, какими приемами можно атаковать и задерживать противника.

Встречная эстафета - бросок «прогибом»

Участники каждой команды строятся за ковром во встречных колоннах. По сигналу направляющие колонн выбегают на середину ковра, где партнеры поочередно выполняют прием - броски «прогибом» (сначала один, затем - второй) и бегут к противоположным колоннам, становясь в конец их. Очередная пара в команде выполняет то же. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

Выполни правильно прием

Участники делятся на две команды и строятся за ковром. По жребью одна команда атакует, другая защищается. По сигналу соперники (нападающий и защитник) выходят на середину ковра, и защитник

принимает исходное положение по своему усмотрению. Нападающий должен в кратчайшее время провести атакующий прием. По следующему сигналу выходит очередная пара, и защитник принимает другое исходное положение, на что нападающий должен ответить соответствующим приемом. Поединок проводится до тех пор, пока все участники не побудут в роли защитника и нападающего. Побеждает команда, чьи участники выполняют атакующие приемы в более короткий срок.

Согласно правилам, защитники сопротивляются не в полную силу и не имеют права умышленно задерживаться на ковре до и после проведения приема. За такие нарушения, а также за повторение исходного положения атакуемые наказываются штрафным временем (3-5 сек.).

Сильные руки

Спортсмены делятся на две равные команды, и соревнования проводятся в парах. Участники каждой пары становятся лицом друг к другу (вполоборота), выставляют правые ноги вперед, берут друг друга за правые руки, левые руки кладут на бедра. По сигналу каждый участник старается отвести руку соперника или вынудить его сойти с места. То же проводится для другой руки. Победитель приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, члены которой наберут большее количество очков.

Вариант. Участники располагаются лицом друг к другу и затем становятся на левое колено. Локтем правой руки они упираются в колено своей правой ноги и берут друг друга за кисть. Левые руки на бедрах. Задача: отвести руку соперника в сторону до отказа. При этом нельзя отрывать локоть от бедра. То же самое и для другой руки.

Выталкивание из круга

И.п. Два игрока входят в круг диаметром 4 м, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад.

Выполнение. По сигналу начинается борьба. Каждый старается, упираясь в плечи противника, вытолкнуть его из круга. Побеждает тот, кому это удалось.

Перетягивание на палке

И.п. Два борца садятся на пол друг против друга, согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого, и двумя руками держатся за гимнастическую палку.

Выполнение. По сигналу тренера или преподавателя оба борца начинают тянуть друг друга на себя. Побеждает тот, кто, не вставая, поднимает в стойку своего партнера.

Сильная рука

И.п. Два игрока ложатся друг против друга, поставив локти правых (левых) рук на ковер и соединив ладони.

Выполнение. По команде начинается борьба. Каждый старается пересилить противника, пригнуть кисть его руки к ковра. Отрывать локти от ковра во время борьбы не разрешается. Побеждает сильнейший.

Перетягивание

И.п. Игроки делятся поровну на две команды и берутся за концы каната. Выполнение. Побеждает та команда, которая из трех попыток больше перетянет.

Борьба ногами

И.п. Играющие парами лежат на спине головами в разные стороны, соприкасаясь правым боком, и захватывают друг друга под правую руку. Правую ногу поднимают вверх, сгибая ее немного в колене. Левые нога и рука лежат на площади опоры.

Выполнение. По команде зацепить поднятой ногой поднятую ногу своего партнера и постараться перевернуть друг друга через голову.

Петушинный бой

И.п. Играющие парами стоят в круге диаметром 2-4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой.

Выполнение. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и стать на вторую ногу. Прыгать можно только в пределах круга, толкать друг друга только плечом. Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит прикоснуться к ковра второй ногой.

Борьба шестом

И.п. Два участника входят в круг диаметром 4 м и берутся за шест длиной в 2-2,5 м; руками обхватывают его у отметок на расстоянии 1 м от центра в обе стороны.

Выполнение. Концы шеста каждый из игроков пропускает под плечом своей правой руки и устанавливает центр шеста над центром круга, стремясь вытолкнуть партнера из круга.

Борьба за захват туловища, рук, ног, шеи

И.п. Играющие парами становятся в одноименную стойку (правую или левую) друг против друга и готовятся к захвату заранее обусловленной части тела своего противника. Положение рук произвольное.

Выполнение. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела.

Из круга в круг

И.п. Двое участников становятся друг против друга каждый в свой круг диаметром 2 м, приняв положение борцовской стойки без какого-либо взаимного захвата.

Выполнение. По команде, схватившись за руки, партнеры стараются перетянуть друг друга в свой круг.

Борьба руками

И.п. Борцы становятся боком друг к другу, выставив вправо правые ноги, и упираются внешними краями ступней; правые руки следуют соединить. Вся борьба ведется одной рукой.

Выполнение. Необходимо сдвинуть противника с места или заставить его изменить основное положение - переступить или приподнять ногу.

Стенка на стенку

И.п. Играющие делятся на две равные команды и соединяют под плечи руки в замок.

Выполнение. По команде пытаться вытолкнуть друг друга за линию поражения. Упражнение выполняется как грудью, так и спиной.

Опасный круг

И.п. Играющие, взявшись за руки, встают вокруг обозначенного на полу круга (1-1,5 м).

Выполнение. Двигаясь то в правую, то в левую сторону по кругу, игроки, не разъединяя рук, стараются втянуть партнеров внутрь круга. Кто не сумеет удержаться и переступит черту круга хотя бы одной ногой, выходит из игры. Оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока размер круга позволяет братья за руки. Можно начертить и другой круг, поменьше. Побеждают игроки, сумевшие за всю игру ни разу не войти в круг.

III. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ КУРЭШ

Определение физической работоспособности и подготовленности борцов можно по методике Матвеева Л.П., описанной в учебнике «Теория и методика физической культуры». При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся национальной борьбой.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X . Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления - 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле:

$$X = \frac{(20 - 12) \times 100\%}{12} = 67,5\%$$

Расчеты показывают, что пульс после нагрузки участился на 67,5%.

О приспособлении организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по реакции восстановления пульса за 3 мин. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса КВП по формуле:

$$\text{КВП} = \frac{\text{ЧСС (через 3 мин после нагрузки)} \times 100\%}{\text{ЧСС (сразу после нагрузки)}}$$

Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Одним из простых и достаточно информативных тестов, с помощью которого можно определить уровень физической подготовленности людей разного возраста, является 12-минутный тест, предложенный К. Купером (1987). Тест состоит в определении расстояния (в м, км), которое занимающийся может проплыть или пробежать за 12 мин (табл. 3).

Таблица 3

Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К.Куперу)

Оценка физической подготовленности	Расстояние (км), преодолеваемое за 12 мин					
	Возраст, лет					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Мужчины						
Очень плохо	Меньше 2,1	Меньше 1,95	Меньше 1,9	Меньше 1,8	Меньше 1,65	Меньше 1,4
Плохо	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
Удовлетворительно	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
Хорошо	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
Отлично	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
Превосходно	Больше 3,0	Больше 2,8	Больше 2,7	Больше 2,6	Больше 2,5	Больше 2,4

Чтобы проверить соответствие нормы массы тела, можно воспользоваться весоростовым индексом Кетле:

$\frac{\text{Масса тела (в г)}}{\text{Длина тела (в см)}}$

Нормальным считается такой вес, когда на 1 см длины тела приходится у мужчин 350-400 г, у женщин - 325-375 г. Масса тела недостаточна при значениях индекса меньше 300 и чрезмерна при величине показателя более 500 г на см роста (длины тела).

При занятиях физическими упражнениями важно знать, как реагирует нервно-мышечная система на физические упражнения. Мышцы обладают важными физиологическими свойствами: возбудимостью и сократимостью. Сократимость мышц, а значит, и мышечную силу можно измерить. В практике обычно измеряется сила кисти ручным динамометром и высчитывается так называемый силовой индекс путем деления величины силы (показанной на динамометре) на массу тела. Средняя величина силы кисти у мужчин равна 70-75% массы тела, у женщин - 50-60%. Например, сила правой кисти равна 52 кг, а масса тела - 76 кг, тогда силовой индекс для кисти равен:

$$\frac{52}{76} \times 100\% = 68,4$$

Наиболее удобная форма самоконтроля при занятиях физическими упражнениями — это ведение специального дневника, в котором

фиксируются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, настроение, желание заниматься физическими упражнениями, переносимость занятия, болевые ощущения и др.

Определение индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ)

Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) характеризует уровень физической работоспособности и выносливости и заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы. Рассчитывается по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(F_1 + F_2 + F_3) \times 2}$$

где t – фактическое время выполнения теста (с),

F_1, F_2, F_3 – частота сердечных сокращений после 1, 2 и 3-ей минуты восстановительного периода.

Пояснения:

1. Физическая нагрузка при выполнении степ-теста задается в виде восхождения на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого (см. табл. 4)

2. Частота восхождений – 30 раз в минуту. Упражнение выполняется на четыре счета (лучше под метроном): «раз» - встать одной ногой на ступеньку, «два» - другой ногой, «три» - опустить одну ногу на пол, «четыре» - другую ногу. Если вам трудно поддерживать заданный темп, то подъем можно прекратить, учитывая продолжительность работы, выполненной до момента снижения темпа.

Таблица 4

Высота ступеньки и время выполнения
(в зависимости от группы тестируемого)

Группа тестируемых	Высота ступеньки (см)	Время восхождения (мин)
Мужчины (старше 18 лет)	50	5
Женщины (старше 18 лет)	43	5
Юноши и подростки (12-18 лет) с поверхностью тела больше 1,85см ²	50	4
Юноши и подростки (12-18 лет) с поверхностью тела меньше 1,85см ²	45	4
Мальчики (8-11 лет)	35	3
Мальчики до 8 лет	35	2

3. Сразу после упражнения испытуемый садится.

4. ЧСС за 30 с подсчитывается 3 раза: F_1 – ЧСС период 60-90 с, F_2 – 120-150 с и F_3 – 180-210 с.

Таблица 5

Оценка индекса Гарвардского степ-теста

Результат	Оценка
90 и более	Отлично
80-89	Хорошо
65-79	Средняя
55-64	Ниже средней
55 и менее	Плохая

IV. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРЭШ

1. ХАРАКТЕР И СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по национальной спортивной борьбе по характеру проведения делятся на **личные, командные и лично-командные**. К **личным** относятся соревнования, в которых определяется место каждого участника в каждой весовой категории. К **командным** относятся соревнования, в которых определяется место каждой команды. К **лично-командным** относятся соревнования, в которых определяются места участников и команд.

Соревнования проводятся по следующим **способам**:

а) с выбыванием участников из соревнований после получения поражения в предварительных (до полуфинала) схватках (этот способ называют «олимпийской системой»);

б) с выбыванием участников, проигравших две схватки.

В каждом конкретном случае характер и способ проведения соревнований определяется положением о соревнованиях.

2. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Состав судейской коллегии: главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, секретари, руководители ковров, арбитры (судьи на ковре), боковые судьи, судьи-секундометристы, судья-информатор, врач соревнований.

Примечание: на праздниках Сабантуй в состав судейской коллегии включаются аксакалы.

2.1. Главный судья отвечает за организацию и проведение соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о соревнованиях.

Его распоряжения обязательны для участников, судей и представителей команд. Он до начала соревнований проверяет пригодность мест соревнований, укомплектовывает судейские бригады, каждый день перед началом соревнований проводит заседания судейской коллегии, подводит итоги после каждого дня и после окончания соревнований. Следит за схватками на коврах и принимает непосредственное участие при определении победителя в спорных ситуациях. В исключительных случаях разногласий между судьями главный судья может

отменить решение большинства судей, если они не могут аргументированно обосновать свое мнение.

Может отменить соревнования, если к их началу не пригодны место и оборудование, внести изменения в программу и расписание соревнований в случае возникновения в этом необходимости, производить по ходу соревнований перемещения судей, отстранить от судейства судей, не справляющихся с возложенными на них обязанностями, допустивших грубые ошибки и совершивших поступки, порочащие честь судьи.

Примечание: главный судья не может внести изменения в правила соревнований и в положение о соревнованиях.

2.2. Заместитель главного судьи по организации и проведению соревнований руководствуется указаниями главного судьи и замещает его в случае необходимости.

Заместитель главного судьи по материально-техническому обеспечению соревнований отвечает за оборудование помещения и подготовку ковра.

2.3. Главный секретарь организует работу секретариата соревнований, участвует при взвешивании и жеребьевке, составляет пары для каждого круга соревнований согласно жеребьевке, ведет судейскую документацию, доводит всю информацию до сведения главного судьи, руководителей ковров и судьи-информатора.

Секретари работают под руководством главного секретаря.

2.4. Судейство схватки проводится судейской бригадой в составе руководителя ковра, арбитра, бокового судьи и судьи-секундометриста. Состав судейской бригады запрещается менять во время схватки. Члены судейской бригады должны быть в белой рубашке, в черных брюках, в тубетейке и в спортивной обуви (арбитр - в борцовках).

Арбитр и боковой судья обязаны иметь нарукавники красного цвета на левой руке и зеленого цвета - на правой. Они оценивают ход схватки индивидуально и независимо друг от друга.

Членам судейской бригады запрещается оставлять свои рабочие места и разговаривать с кем-либо во время схватки, если этого не требует исполнение обязанностей.

2.5. Руководитель ковра руководит судейской бригадой данного ковра, ведет судейский протокол и информирует о ходе схватки, объявляет результат схватки. Он имеет право прервать схватку и осведомиться о причинах тех или иных решений арбитра и бокового судьи. В случае разногласий между арбитром и боковым судьей, руководитель

ковра, выслушав их мнения, принимает окончательное решение, но он не должен высказывать свое мнение первым. По требованию арбитра или бокового судьи руководитель ковра должен остановить схватку. Он не должен допускать искажения хода схватки из-за попыток вмешательства со стороны. При отсутствии оцененных технических действий через каждые две минуты схватки руководитель ковра проводит оценку хода схватки решением судейской бригады.

2.6. Арбитр руководит ходом схватки непосредственно на ковре, оценивает действия борцов и жестами показывает эти оценки, участвует при объявлении результата схватки. Дает сигнал свистком о начале, прерывании, продолжении и окончании схватки. Останавливает схватку в следующих случаях: когда один из борцов побежден; при проведении запрещенного действия, которое может привести к травме; когда борцов требуется перевести на середину ковра; при получении борцом травмы; при обнаружении неопорядка в костюме борца; при объявлении предупреждения; по требованию главного судьи или руководителя ковра; по просьбе бокового судьи или борца; если атакующий борец оказался на коленях и задел ковер обеими руками одновременно.

2.7. Боковой судья располагается на левой или правой стороне от ковра, оценивает действия борцов и жестами показывает эти оценки.

2.8. Судья-секундометрист ведет контроль за временем схватки и информирует об этом руководителя ковра.

2.9. Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, решения и распоряжения судейской коллегии, представляет участников и судей, объявляет результаты схваток и соревнований.

2.10. Врач соревнований осуществляет медицинский контроль и медицинское обслуживание соревнований.

Проверяет в заявках разрешение врача на допуск участников к соревнованиям; присутствует при взвешивании; запрещает (разрешает) участникам, заболевшим или получившим травму, продолжать схватки; оказывает первую медицинскую помощь при получении травмы; следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПРЕДСТАВИТЕЛИ

3.1. Возрастные группы и весовые категории. Соревнования по национальной спортивной борьбе проводятся по нижеприведенным возрастным группам и весовым категориям.

Таблица 6

Весовые категории, в кг

№ п/п	Подростки (13-15 лет)	Юноши (16-18 лет)	Взрослые (19 лет и старше)	Ветераны (50 лет и старше)
1	36	50	60	75
2	40	55	65	90
3	3	60	70	свыше 90
4	46	65	75	-
5	50	70	80	-
6	55	75	85	-
7	60	80	90	-
8	65	свыше 80	100	-
9	70	-	свыше 100	-
10	свыше 70	-	-	-

3.2. Взвешивание участников и жеребьевка.

Взвешивание участников проводится накануне соревнований вечером или в первый день соревнований и заканчивается за один час до начала соревнований.

При взвешивании участник обязан предъявить документ, удостоверяющий его личность.

Участники взвешиваются обнаженными.

В течение времени, отведенного для взвешивания, участникам предоставляется право производить контрольные прикидки на весах.

Участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание, не допускается к соревнованиям.

Взвешивание проводит комиссия, назначенная главным судьей соревнований. В состав комиссии входят заместитель главного судьи по организации и проведению соревнований, 1-2 судьи, секретарь и врач соревнований. Результаты взвешивания заносятся в протокол.

Жеребьевка может проводиться при взвешивании или после ее окончания. По результатам жеребьевки в соответствии с порядковыми номерами, полученными участниками, составляются пары на каждый круг соревнований.

3.3. Допуск участников к соревнованиям.

К участию в соревнованиях допускаются лица, получившие разрешение врача и включенные в заявку, прошедшие взвешивание и мандатную комиссию.

Примечание: разрешение врача к участию в соревнованиях действительно в течение недели со дня заполнения заявки.

3.4. Права и обязанности участников.

3.4.1. Участник имеет право:

- а) до начала взвешивания проводить контроль своего веса;
- б) обращаться в судейскую коллегию и к организаторам соревнований через представителя, капитана или тренера своей команды;
- в) в личных соревнованиях (при отсутствии представителя или тренера) обращаться в судейскую коллегию и к организаторам соревнований непосредственно сам;
- г) просить у арбитра остановки схватки в случае необходимости.

3.4.2. Участник обязан:

- а) знать и строго соблюдать правила, положение и программу соревнований;
- б) выполнять требования организаторов соревнований и судейской коллегии, быть вежливым по отношению к ним, ко всем участникам и зрителям;
- в) во время схватки немедленно реагировать на сигналы арбитра и выполнять все его требования.

3.5. Костюм участника.

3.5.1. Костюм участника состоит из спортивных брюк и футболки зеленого и красного цвета.

3.5.2. Участникам запрещается иметь на руках часы и браслеты, на шее - цепочки.

3.5.3. При несоблюдении вышеперечисленных требований к костюму участник к схваткам не допускается.

3.6. Представители, тренеры и капитаны команд.

3.6.1. Каждая команда должна иметь представителя. Обязанности представителя может выполнять тренер или капитан команды.

3.6.2. Представитель является руководителем команды. Он несет ответственность за дисциплину членов своей команды, присутствует

при жеребьевке, участвует в совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями команд.

3.6.3. Представителю, тренеру и капитану команды категорически запрещается предпринимать попытку оказать влияние на судей или оскорблять их.

4. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Ковер.

Ковер размерами не менее 9 м x 9 м и толщиной не менее 5 см имеет прямоугольную форму. Для предохранения борцов от травм вокруг ковра укладывается защитная полоса шириной не менее 1 м, представляющая собой мягкую дорожку или маты и отличающаяся цветом от покрышки ковра.

Напротив стола руководителя ковра левый от него угол ковра обозначается зеленым цветом, правый - красным.

Вокруг защитной полосы не должно быть посторонних предметов.

Зрители должны находиться не ближе 3 м от ковра.

4.2. Оборудование, инвентарь.

4.2.1. Около ковра напротив зрителей ставится стол и стулья для руководителя ковра и судьи-секундометриста. Справа или слева от судейского стола на боковой стороне ковра за защитной полосой ставится стул для бокового судьи.

Примечание: представителям, тренерам, капитанам команд, участникам и зрителям не разрешается подходить к столу руководителя ковра во время схватки.

4.2.2. Звуковой сигнал (гонг) должен иметь хороший тембр и достаточную силу звучания.

4.2.3. Часы или секундомеры должны иметь устройство для остановки и включения без сбрасывания показаний до окончания схватки.

4.2.4. На ковре справа от судейского стола (красный угол) должен находиться красный кушак, слева - зеленый кушак. Длина кушака - 110-150 см для подростков и юношей и 150-180 см для взрослых, а ширина-40-70 см.

4.2.5. Пригодность ковра и оборудования к проведению соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем от организаторов соревнований.

4.2.6. Рисунок оборудованного ковра:



5. ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА, ОЦЕНКА ПРИЕМОМ И ДЕЙСТВИЙ

5.1. Начало, ход, продолжительность и конец схватки

5.1.1. После вызова борцы становятся на красном и зеленом углах ковра (первым вызванный борец - на красном углу с красным кушаком, а вторым вызванный борец - на зеленом углу с зеленым кушаком). Руководитель ковра или судья-информатор представляет их зрителям. После свистка арбитра и жеста «Борцы, на середину!» борцы сходятся на середину ковра и обмениваются рукопожатиями (борцы подают друг другу руки и после схватки - это означает, что результат схватки никак не должен влиять на их взаимоотношения). Затем борцы идут на захват, принимают положение стойки. Арбитр проверяет готовность борцов к схватке, информирует руководителя ковра о готовности и дает свисток, после чего начинается схватка. Она длится 6 мин (для подростков, юношей и ветеранов - 4 мин). Юноши борются 2 мин без завязывания кушаков и 2 мин с завязанными кушаками, а взрослые - 3 мин без завязанных кушаков и 3 мин с завязанными кушаками. Схватка заканчивается по гонгу судьи-секундометриста. В момент окончания схватки действительным считается только удар гонга, а не звук свистка арбитра. По окончании схватки борцы остаются на ковре до объявления результата схватки.

5.1.2. При получении травмы борцом схватка прерывается, но не более чем на 3 мин в сумме за всю схватку. Если время перерыва превышает 3 мин, то борцу засчитывается поражение.

5.1.3. Перерыв между двумя ближайшими схватками борца для взрослых должен быть не менее 20 мин, а для подростков, юношей и ветеранов - не менее 30 мин.

5.1.4. Взрослым разрешено бороться не более 5-ти кругов в день, а подросткам, юношам и ветеранам – не более 4-х.

5.2. Результаты схватки. Схватка завершается победой одного борца и поражением другого. Победа может быть: чистой, по баллам, незначительным преимуществом.

5.2.1. Чистая победа присуждается борцу:

1) за прием, в результате которого соперник касается обеими лопатками ковра или оказывается на мосту;

2) за прием, в результате которого соперник быстро (без остановки) перекатывается по всей спине;

3) за явное преимущество над соперником с разницей в 5 и более баллов.

Чистая победа засчитывается также:

а) при неявке соперника на ковер в течение 2-х мин после вызова;

б) при снятии соперника со схватки после 3-х предупреждений; только когда третье предупреждение судьи дадут единогласно;

в) при снятии соперника со схватки или с соревнований (из-за болезни или полученной травмы, за грубость или отказ от дальнейшей борьбы). Снятие борца со схватки производится по согласованию с главным судьей, а снятие с соревнований только по решению главного судьи.

В исключительных случаях оба борца могут быть сняты со схватки или соревнований (в случае получения травмы обоими борцами одновременно или за грубое поведение на ковре) по решению главного судьи.

Примечание: Борец, снятый со схватки из-за болезни или в результате полученной травмы, может быть допущен к продолжению соревнований и участию в следующем круге по разрешению врача.

Письменное разрешение врача должно быть представлено главному секретарю соревнований до составления пар следующего круга.

В случае чистой победы выигравшему борцу в протоколе встречи записывается 4, а проигравшему 0 штрафных очка.

5.2.2. Победа по баллам присуждается после окончания схватки борцу, имеющему преимущество в баллах.

В случае равенства баллов победа присуждается борцу, имеющему технический балл или больше технических баллов.

При отсутствии технических баллов, после окончания основного времени схватки, оба борца встают в прямую стойку и после свистка судьи начинают схватку, при этом борцу, уходящему от борьбы, объявляется предупреждение.

При равенстве 2-балльных и 1-балльных бросков победа присуждается борцу, последним получившему технический балл.

В случае победы по баллам выигравшему борцу в протоколе встреч записывается 3, проигравшему - 1 штрафное очко.

За неявку соперника борцу в протоколе встреч засчитывается 3 выигрышных балла.

Примечание: если борец в протоколе встреч остается свободным, то ему засчитывается 3 выигрышных балла.

5.3. Оценка приемов.

Приемы борца, проведение которых не привело к чистой победе, оцениваются баллами. Любой прием засчитывается, если он начат до гонга на окончание схватки.

2 балла даются за прием, в результате которого соперник оказался на боку, касаясь плечом ковра.

1 балл дается за прием, в результате которого соперник оказался на груди, на животе, на ягодицах, на бедре.

Оценка приемов на краю ковра. Атакующий борец может закончить свои действия на краю ковра, если он начал их в пределах ковра. При этом прием засчитывается в том случае, если после проведения приема туловище атакуемого оказалось на ковре.

5.4. Запрещенные действия. В национальной спортивной борьбе курэш запрещаются:

1) захватывать соперника кушаком ниже пояса, наматывать кушак на обе руки;

2) менять захват и упираться кулаками в живот и в бок соперника;

3) уклоняться от захвата, делать захваты за одежду соперника, при броске делать перехваты и соединять руки;

4) упираться головой в лицо, голову, плечо, руки соперника и наступать на его ноги;

5) делать зацеп;

6) проводить приемы (броски) с положения «за ковром» (положением «за ковром» считается положение, при котором один из борцов заступил ногой за границу ковра) или после свистка арбитра;

7) умышленно бросать соперника за ковер;

8) оставаясь сверху, умышленно надавливать коленом на любую часть тела (на живот, грудь и т.д.) соперника;

9) упираться руками в лицо и в грудь соперника;

10) наносить удары, толкать соперника, грубить;

11) становиться на колени;

12) контролировать соперника в захвате вытянутыми или полусогнутыми большими пальцами;

13) умышленно уходить за пределы ковра и выталкивать соперника за ковер;

14) умышленно растягивать время;

15) отпуск кушака после свистка.

5.5. Замечания и предупреждения.

5.5.1. За проведение запрещенных действий, приведенных в пунктах 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14 и 15 раздела 5.4., и за уклонение от борьбы сначала борцу делается замечание (в течение схватки борцу не может быть сделано более одного замечания), при повторном нарушении объявляется предупреждение.

Уклонение от борьбы (пассивность или неведение борьбы) фиксируется: если борец или оба борца вопреки духу и целям борьбы не делают реальных попыток проведения приемов, садятся на ягодицы и встают на колени, уходят под ноги соперника и за ковер.

Если один из борцов два раза подряд провел приемы, оцениваемые баллами, то его сопернику делается замечание за неведение борьбы, а после 3-го подряд проведенного приема объявляется предупреждение.

За опоздание на ковер на 30 с без уважительной причины делается замечание, а на 1 мин - предупреждение.

Предупреждение борцу без предварительного замечания объявляется за:

1) проведение запрещенных действий, приведенных в пунктах 5, 7, 8, 9, 10 раздела 5.4.;

2) пререкания с судьями и с соперником.

5.5.2. В национальной борьбе из-за плохой подготовки приема или создания ложной активности наблюдается частое падение борца на спину. В целях устранения этого недостатка, если борец при попытке проведения приема упал на спину, не отрывая соперника от ковра, ему делается замечание, а в дальнейшем за каждое такое падение на спину объявляется предупреждение.

Накрывание - защитное действие со стороны атакуемого борца, при котором во время проведенного атакующим борцом броска атакуемый улавливает направление действия и фиксирует атакующего на спине. В национальной спортивной борьбе накрывание не считается контрприемом, оно является лишь защитным действием.

Если накрывание проводится несколько раз подряд, то это явление нужно считать как неведение борьбы со стороны накрывающего борца (он сам не делает реальных попыток провести приемы, а только защищается). Поэтому после 2-го подряд проведенного накрывания

накрывающему борцу за неведение борьбы делается замечание. Если это повторяется, то после 3-го накрывания подряд ему объявляется предупреждение.

5.5.3. Объявленное одному борцу предупреждение засчитывается как один балл другому.

5.5.4. Если борец получил три предупреждения, то он снимается со схватки и ему засчитывается поражение.

5.5.5. Если во время проведения приема атакуемый борец нарушил правила, то схватка при отсутствии угрозы получения травмы борцами не останавливается и атакующему борцу дается возможность завершить прием. При этом нарушивший правила борец наказывается, а прием оценивается.

VI. ВЕДЕНИЕ ПРОТОКОЛА ВСТРЕЧ

6.1. Записи в протоколе встреч ведет руководитель ковра. 2-балльный бросок обозначается цифрой «2», 1-балльный - цифрой «1» и записываются в графе борца, получившего балл; за объявленное борцу предупреждение в графу соперника записывается цифра «1», обведенная буквой «П»; замечание обозначается буквой «З» в графе борца, получившего замечание.

6.2. Штрафные очки по итогам схватки записываются в соответствии с пунктами 5.2.1. - 5.2.3.

6.3. В протоколе также фиксируется время схватки.

6.4. В протоколе встреч указывается состав судейской бригады, обслужившей данную схватку, а по окончании схватки протокол встреч подписывается руководителем ковра и главным секретарем.

7. ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Таблица 7

Название термина	Действие арбитра	Действие бокового судьи
1	2	3
Представление участников	После вызова борцов на ковер, стоя лицом к судейскому столу и симметрично по отношению к борцам, указывает поочередно на каждого борца рукой (открытой ладонью) с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца	-
«Борцы, на середину!»	Дает свисток и показывает на середину ковра вытянутыми руками с открытыми ладонями	-
Начало схватки	В начале схватки (или при возобновлении ее с центра) после захвата и принятия положения стойки дает свисток и, делая шаг назад, занимает место, удобное для наблюдения за действиями борцов	-
Чистая победа	В начале схватки (или при возобновлении ее с центра) после захвата и принятия положения стойки дает свисток и, делая шаг назад, занимает место, удобное для наблюдения за действиями борцов	То же самое действие
Два балла	Поднимает вверх руку с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца, проводившего прием, с вытянутыми большим и указательным пальцами	То же самое действие
Один балл	Поднимает вверх руку с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца, проводившего прием, с вытянутым большим пальцем	То же самое действие

1	2	3
Замечание	Указывает на борца, которому делается замечание, рукой со сжатой в кулак ладонью с нарукавником, соответствующим цвету кушака этого борца	Руки в стороны со сжатой в кулак ладонью с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца, которому делается замечание
Предупреждение	Стоя лицом к судейскому столу, поднимает вверх руку со сжатой в кулак ладонью с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца, нарушившего правила, а другую руку кладет на его плечо	Поднимает вверх руку со сжатой в кулак ладонью с нарукавником, соответствующим цвету кушака борца, которому делается замечание
Обоюдное предупреждение	Стоя лицом к судейскому столу, поднимает вверх обе руки со сжатыми в кулак ладонями	То же самое действие
Прием не засчитывается	Обеими руками (с открытыми ладонями), вытянутыми вперед, делает два-три движения на горизонтальной плоскости	То же самое действие
«Засечь время!»	Держа предплечье одной руки на уровне лица горизонтальной открытой ладонью вниз, приставляет снизу к этой ладони пальцы другой открытой ладони, расположенной вертикально ребром вперед	То же самое действие
«Борцы, по углам!»	Дает свисток и показывает на углы вытянутыми руками с открытыми ладонями	То же самое действие
Конец схватки	Показывает крест-накрест локтевыми частями рук с открытыми ладонями ребром вперед	То же самое действие

8. ОБЪЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА СХВАТКИ

Для объявления результата схватки оба борца вызываются на середину ковра, они становятся по обе стороны от арбитра в соответствии с цветом кушака и цветом нарукавника арбитра, арбитр поднимает руку победителя вверх, и руководитель ковра (или судья-информатор) объявляет:

1) при чистой победе (или победе с явным преимуществом):

«За ... минут ... секунд чистую победу (победу с явным преимуществом) одержал борец с красным (зеленым) кушаком... (фамилия борца и название команды);»;

2) при победе по баллам:

«Победу по баллам одержал борец с красным (зеленым) кушаком... (фамилия борца и название команды);»;

3) при победе с незначительным преимуществом:

«Победу с незначительным преимуществом одержал борец с красным (зеленым) кушаком... (фамилия борца и название команды)».

После объявления результата схватки борцы подают друг другу, арбитру и боковому судье руки, оставляют кушаки и повязки на соответствующих углах и затем уходят с ковра.

9. ПРОТЕСТЫ

Протесты подаются главному судье представителем команды или борцом (в личных соревнованиях) в письменной форме после окончания схватки.

Протест рассматривается до составления пар следующего круга соревнований комиссией в составе главного судьи, руководителя ковра, арбитра и бокового судьи, обслуживавших данную схватку. При этом окончательное решение принимает главный судья.

10. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АБСОЛЮТНОГО (ЧЕМПИОНА) БАТЫРА

Оспаривание звания абсолютного (чемпиона) батыра может быть проведено различными способами. Для определения абсолютного батыра соревнований на борьбу допускаются победители всех весовых категорий (по их желанию) или победители более высоких весовых категорий (в целях исключения получения травм, так как разность в весах после определения пар может оказаться большой).

После проведения жеребьевки (рекомендуемый вариант: сначала встречаются победители ближайших весовых категорий) борьба проводится с выбыванием после первого поражения по «олимпийской системе».

Схватки целесообразно проводить только на одном ковре, судейство проводится по вышеприведенным правилам.

XI. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ С ВЫБЫВАНИЕМ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПОРАЖЕНИЯ. «ОЛИМПИЙСКАЯ СИСТЕМА»

11.1. Порядок составления пар.

11.1.1. Порядковый номер борца определяется по жребию во время взвешивания или после его окончания и сохраняется за ним на все время соревнований.

11.1.2. Пары первого и последующих кругов составляются в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим большим, то есть 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д.

11.1.3. Проигравший схватку борец выбывает из соревнований.

11.1.4. Если количество участников в круге нечетное, последний в списке борец остается свободным в этом круге. В следующем круге он записывается в список первым, сохраняя свой номер жребия.

11.2. Определение мест участников.

11.2.1. Если в полуфинале участвуют три борца, проигравший полуфинальную схватку борец занимает третье место, а выигравший и оставшийся свободным в полуфинале борцы проходят в финал.

11.2.2. Если в полуфинале участвуют четыре борца, то проигравшие полуфинальные схватки борцы оспаривают между собой третье и четвертое места, а выигравшие - первое и второе.

11.2.3. Места участников, выбывших в одном круге (кроме финала и полуфинала), не уточняются, а они делят места с «числа участников последующего круга плюс один» по «число участников данного круга».

XII. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ С ВЫБЫВАНИЕМ ПОСЛЕ ДВУХ ПОРАЖЕНИЙ

12.1. Порядок составления пар.

12.1.1. Порядковый номер каждого борца определяется по жребию во время взвешивания или после его окончания и сохраняется за ним на все время соревнований.

12.1.2. Пары первого круга составляются в следующем порядке; меньший номер встречается с ближайшим большим, т.е. 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д. При нечетном числе участников последний номер в первом круге остается свободным. При составлении последующих кругов свободный участник занимает первую строку в списке, сохраняя номер жеребьевки.

12.1.3. Во втором круге меньший номер борется с ближайшим большим номером, с которым еще не боролся.

Примечание: если число участников $N = 6, 10, 14, 18$ и т.д., т.е. определяется общей формулой $N = 6 + 4n$ ($n = 0, 1, 2, 3, \dots$), чтобы в конце списка не оставались два между собой уже встретившихся борца, две последние пары составляются следующим образом: N с $N-2$, $N-1$ с $N-4$; например, при 6 участниках: 6-4, 5-2; при 10: 10-8, 9-6; при 14: 14-12, 13-10 и т.д.; остальные пары составляются согласно п. 12.1.3.

12.1.4. В очередной круг не включаются борцы:

- а) выбывшие из соревнований после двух поражений;
- б) не имеющие возможность продолжать схватки из-за болезни или в результате полученной травмы;
- в) снятые с соревнований решением судейской коллегии.

12.2. Определение мест участников.

12.2.1. В каждой весовой категории места борцов определяются по числу набранных очков и с учетом выбывания по кругам.

12.2.2. Выбывшие в одном круге считаются закончившими соревнование одновременно. Для них места определяются в порядке возрастания набранных очков.

При равенстве набранных очков лучшее место присуждается борцу, победившему во взаимной схватке. Если борцы между собой не встречались, лучшим считается тот, кто провел большее число схваток. При равенстве схваток на лучшее место выходит борец, имеющий большее число чистых побед. Если и в этом случае показатели равны, то преимущество получает борец, затративший меньшее время на чистые победы.

12.2.3. Участникам, выбывшим из-за неявки на схватку, а также снятым с соревнования судейской коллегией, места в весовой категории не присуждаются.

12.2.4. Если участник вышел в последующий круг и выбыл по болезни или из-за травмы, он занимает последнее место в этом круге. Если борец выиграл все схватки в своей весовой категории, то ему присуждается 1-е место, независимо от набранных баллов.

XIII. ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТ КОМАНД

13. 1. В лично-командных соревнованиях.

Места команд определяются в зависимости от личных результатов борцов зачетного состава команд. Подсчет очков производится по системе, указанной в положении о соревнованиях или по следующей схеме: первое место, занятое участником в данной весовой категории, дает команде 1 штрафное очко, второе - 2, третье - 3 и т.д.; команда, набравшая в итоге меньшее число суммарных штрафных очков, занимает более высокое место; в случае равенства суммарных штрафных очков у двух или нескольких команд, преимущество получает команда, имеющая больше первых мест, при равенстве первых мест - команда, имеющая больше вторых мест и т.д.

13.2. В командных соревнованиях.

Командные соревнования могут проводиться по «олимпийской системе» или по круговому способу. После жеребьевки встречи между командами проводятся согласно способу проведения соревнований, а борьба между двумя командами проходит следующим образом:

- в каждой весовой категории команда выставляет по одному участнику;
- встречаются участники одинаковых весовых категорий;
- за победу своего борца в каждой паре команда получает 1 очко, за поражение или отсутствие - 0 очков;
- команда, набравшая большую сумму очков, считается победительницей во встрече;
- в случае равенства очков выигравшей считается команда, имеющая больше чистых побед;
- при равенстве и этих показателей лучшей считается команда, затратившая меньше суммарное время на свои чистые победы.

XIV. ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ НА ПРАЗДНИКАХ САБАНТУЙ

Состязания по национальной борьбе на праздниках Сабантуй проводятся на открытом воздухе. Майдан должен быть ровный, травяной, очищенный от твердых и острых предметов. На майдане может быть застелен ковер.

В программе праздника указываются весовые категории.

Допуск к состязаниям дает врачебная комиссия, которая присутствует при взвешивании.

Жеребьевка может быть проведена во время взвешивания или после его окончания. Иногда пары на каждый круг определяются путем обхватывания каната руками.

Состязания по борьбе проводятся по «олимпийской системе». Они обычно начинаются со схваток среди подростков и ветеранов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая в целом проблему физической подготовки курэшистов, в последний раз убедились в многообразии и сложности тех вопросов, которые ее составляют.

Естественно, проблема сложна по содержанию, поскольку каждая ее составная часть требует особой разработки. Проблема сложна по восприятию, и не только нюансов, которые нельзя не учитывать в творческой работе тренера и курэшиста, но и самих основ физической подготовки, самым непосредственным образом связанных с данными многих областей науки и, значит, требующих особых знаний.

Вместе с тем круг рассмотренных вопросов позволит упростить на практике организацию подготовки борцов.

Действительно, определив свое отношение к закономерностям физического развития и поняв особенности взаимосвязи разных сторон двигательного совершенствования, читатель с полным основанием отнесется к физической подготовке как к неотъемлемой части совершенствования курэшистов, легко воспримет и специфику проявления в борьбе физических качеств, а значит, и сумеет осуществить особое, требующееся именно курэшистам построение процесса их совершенствования.

Выяснив существенную специфику условий двигательной деятельности, можно построить систему, обеспечивающую соответствующую физическую подготовку борцов к особым формам движений, особым характеристикам двигательной деятельности, к целой сумме тех особенностей, которые выдвигают двигательные действия борцов.

Только после этого можно решать и общие принципиальные вопросы планирования тренировочного процесса борцов по периодам и этапам подготовки, и частные вопросы обеспечения готовности к овладению каким-либо борцовским элементом.

Конечно, можно было бы поступить проще: перечислить специальные упражнения, необходимые для определенных случаев, указать их дозировку - и все. Но кто всерьез примет сегодня такие рекомендации, не уяснив и основополагающих принципов и без достаточной аргументации их?

ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Абсолютный чемпион. Спортсмен – победитель соревнований среди всех участников вне зависимости от возраста, массы тела и т.п.

Адаптированность в спорте – это уровень фактического приспособления спортсмена или специалиста физической культуры и спорта к особенностям деятельности, его профессиональный (спортивный) статус и спортивное (профессиональное) самоощущение: удовлетворенность собой и собственной жизнедеятельностью.

Аденозиндифосфорная кислота (аденозиндифосфат, АДФ). Химическое соединение, предшественник АТФ. Играет важную роль в энергетике клетки.

Аденозинмонофосфорная кислота (аденозинмонофосфат, АМФ). Химическое соединение - один из важнейших биохимических регуляторов. Участвует в передаче нервного возбуждения, зрительного восприятия, мышечного сокращения и др.

Аденозинтрифосфорная кислота (аденозинтрифосфат, АТФ). Универсальный источник энергии во всех живых организмах. Обеспечивает мышечное сокращение, синтетические и др. процессы жизнедеятельности.

Азарт спортивный. Индивидуальное психическое состояние спортсмена в процессе спортивной борьбы, часто переходящее за ее оптимальные (этические) рамки.

Активность борца. Оценка действия борца в схватке. Активным считается борец, выполняющий реальные попытки проведения приемов, навязывающий свой захват, идущий на сближение с противником.

Активность спортсмена. Свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.

Амортизатор резиновый. Резиновый шнур разного диаметра с разной упругостью, используемый в тренировке для развития силы.

Анаэробная выносливость. Компонент специальной выносливости, способность выполнять работу преимущественно за счет анаэробных источников энергообеспечения (в условиях недостатка кислорода).

Арбитр. Судья в некоторых видах спорта (например, боковой арбитр в боксе; судья, руководящий схваткой в курэш, греко-римской, вольной борьбе и самбо), а также судья соревнований в спортивных играх.

Атака. Стремление нападения (наступление). Техничко-тактические приемы в спорте. Стремление нападения на противника с целью добиться победы и преимущества в поединке борцов, боксеров, в спортивной игре.

Аутогенная тренировка (АТ) состоит из двух ступеней: нижней и высшей. Первая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоение, вторая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств.

Аэробная выносливость. Компонент общей и специальной выносливости, способность выполнять работу за счет аэробных источников энергообеспечения (за счет использования кислорода).

Балл. Единица оценки качества выполнения технических действий, приемов и защит борцом в соревновательной схватке. Применяется как вспомогательная форма для выявления победителя. Если в установленное время схватка не заканчивается чистой победой, то победа присуждается борцу, получившему наибольшую сумму баллов.

Баня парная. Процедура воздействия на организм высокой температурой (70-110 градусов). Применяется как средство восстановления, обычно в сочетании с массажем, сгонки веса и как гигиеническая процедура. Различают баню сухого жара (сауна) и баню мокрого пара.

Белки. Высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот, соединенных в определенной последовательности. Составляют основу жизнедеятельности организма. Выполняет структурную и функциональную роль, осуществляют обмен веществ и энергетические превращения.

Биометрия спорта. Раздел биологии, связанный с планированием количественных биологических экспериментов в спорте и обработкой результатов методами математической статистики.

Биомеханика спорта. Наука о законах механического движения человека в процессе физических упражнений. Она рассматривает двигательные действия спортсмена как системы взаимосвязанных активных движений.

Биохимия спорта. Наука, изучающая особенности структуры, распределения, превращения и функции химических веществ, входящих в состав организма лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Ближняя дистанция. Взаимное расположение борцов в стойке, когда они захватывают рукой (руками) туловище противника, но не

соприкасаются туловищем друг с другом.

Боевой вес. 1. Масса тела борца, соответствующая границам конкретной весовой категории, в которой он выступает на соревнованиях. 2. Масса тела спортсмена, соответствующая состоянию его спортивной формы.

Боевой настрой сопровождается уверенностью в победе, готовностью к энергозатратам, высоким уровнем самоконтроля спортсмена за своими эмоциями.

Боковой судья. Судья соревнований по борьбе, который располагается во время схватки у края ковра, на противоположной стороне стола руководителя ковра. Оценивает качество выполнения борцами технических действий. Входит в состав судейской бригады.

Борец активный. Борец, выполняющий в схватке реальные попытки проведения приемов, навязывающий свой захват и манеру борьбы, идущий на сближение с противником.

Борец пассивный. Борец, который не делает в схватке реальных попыток выполнения приемов, освобождается от захватов, умышленно уходит в положение «вне ковра» или выталкивает в это положение противника, стремится увеличить дистанцию, уходит в партер без реальных попыток выполнения приемов.

Борцовки. Специальная обувь для борьбы с высоким верхом на шнурках. Делаются из кожи, без подкладки, с мягкими носками и полужесткими задниками без каблучков. Подошва пришивная или вывотная.

Борцовский мат. Часть борцовского ковра, обычно размером 1х2 м. Из матов, укладываемых на пол и накрываемых крышкой, собирается борцовский ковер.

Борьба. Совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством двух спортсменов в захвате. Принято различать международные (греко-римская, вольная борьба, дзюдо и самбо) и национальные виды борьбы (курэш и др.).

Борьба без падения. Бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается ковра только ступнями ног).

Борьба стоя. Ситуация в схватке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только ступнями ног) и применяют определенные правилами приемы (броски, переводы, сваливания) и защиты от них.

Борьба фиктивная. Ведение борцами неспортивной борьбы, попытка обмана судей. Борцы, договорившись между собой, создают видимость ведения схватки, в которой между ними заведомо обусловлен

ее результат. Является грубым нарушением правил, за которое борцы снимаются с соревнований.

Бросок. Прием в борьбе, имеющий целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Бросок зависом. Разновидность броска прогибом. Атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника, падает назад и в падении выполняет подбив и разворот.

Бросок наклоном. Бросок в вольной и греко-римской борьбе, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от ковра и, наклоняясь, бросает спиной на ковер.

Бросок прогибом. Бросок в борьбе, в котором наиболее характерным действием является подбив передней частью тела туловища соперника. Борец, как правило, выполняет бросок прогибаясь.

Бросок с зашагиванием. Разновидность броска прогибом, выполняется борцом зашагиванием вправо или влево соперника.

Бросок через голову. Бросок в самбо и дзюдо, выполняемый борцом, падающим на спину, упираясь ногой в живот или ногу соперника и перебрасывая его через себя.

Взвешивание. Предусмотренная правилами соревнований объективная регистрация массы тела боксера, борца, тяжелоатлета, определение принадлежности спортсмена к конкретной весовой категории. Взвешивание проводится в день соревнований до их начала. Контрольное взвешивание - определение массы тела участника соревнований по боксу, борьбе, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу до начала официального взвешивания.

Волевые качества – специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей

Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом объективные и субъективные препятствия; способность к самостоятельному выбору более трудного, но и более эффективного способа достижения цели, предусматривающая саморегуляцию деятельности за счет изменения мотивации, контроль сознания за динамикой психических процессов и их интенсивностью, намеренное изменение смысла поведения посредством воображения и эмоций.

Воспитание физических качеств. Педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Восприятие времени – это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности.

Восточные единоборства. Системы физической подготовки к рукопашному бою и самозащите, культивировавшиеся еще в древности в странах Юго-Восточной Азии: в Китае (ушу), Корее (таэквондо), Японии (бусидо, включающее дзюдо, каратэ, айкидо, кэндо и др.) и получившие во второй половине XX в. распространение по всему миру. Каждая система имеет свою философскую и морально-этическую базу, способствующую не только физическому, но и нравственному, духовному совершенствованию человека.

Выносливость – способность противостоять утомлению, готовность к обеспечению рационального расходования энергии в заданное время, к выполнению нужного объема работы за меньшее время.

Выносливость силовая. Разновидность специальной выносливости, способность сохранять необходимый уровень проявления усилий (силы) до конца состязания или тренировочного задания.

Выносливость скоростная. Разновидность специальной выносливости, способность сохранять необходимую скорость до конца состязания или тренировочного задания.

Выносливость специальная. Способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде спортивной деятельности.

Выносливость статическая. Разновидность специальной выносливости, способность к продолжительному поддержанию позы или продолжительным статическим напряжениям.

Высокая стойка борца. Разновидность стойки борца, при которой туловище располагается близко к вертикальной линии.

Гарвардский степ-тест. Тест для оценки физической работоспособности человека по реакции его сердечно-сосудистой системы. Разработан специалистами Гарвардского университета (США). Заключается в подъеме на ступеньку высотой 35-50 см в течение 2-5 мин (в зависимости от возраста) в темпе 30 подъемов в 1 мин под метроном. Оценка производится по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ), который вычисляется по специальным таблицам на основе времени работы и частоты сердечных сокращений за первые 30 с на 2-, 3-, 4-й мин восстановления.

Гибкость активная. Амплитуда движения в суставах, проявляемая только за счет активности мышц.

Гибкость пассивная. Наибольшая амплитуда движений в суставах, которая может быть достигнута за счет воздействия внешних сил.

Главный тренер. Тренер, возглавляющий тренерский состав, коллектив и руководящий подготовкой команды.

Гладкая мышца. Мышца, построенная из одноядерных клеток веретенообразной формы; составляет мускулатуру большинства внутренних органов, стенок сосудов; как правило, медленно сокращается под влиянием внутренних раздражителей.

Дальняя дистанция. Взаимное расположение борцов в стойке, когда они захватывают предплечья или запястья противника. При этом их туловища располагаются, по возможности, дальше одно от другого.

Двигательная реакция – это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

Двигательные представления – это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи.

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ). Одна из форм организации детско-юношеского спорта в стране. Обеспечивает начальную и базовую подготовку юных спортсменов для специализации в определенном виде спорта. Как правило, имеет несколько отделений по видам спорта.

Дистанционный метод тренировки. Метод непрерывного длительного упражнения.

Дистанция. Расстояние между спортсменами в поединке, а также между спортсменами и различными объектами.

Задний переворот. Бросок в самбо и дзюдо захватом туловища и бедра из положения сзади.

Дистанция борьбы. Взаимное расположение борцов в схватке. Различают пять дистанций: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя дистанции и вплотную.

Дистанция вне захвата. Взаимное расположение борцов в схватке, когда их части тела не соприкасаются.

Дистанция вплотную. Взаимное расположение борцов в стойке, при котором имеется контакт между туловищем борца и туловищем его противника.

Замечание. Предупреждение борцу за мелкие нарушения правил, которые не оцениваются в баллах и не дают преимущества сопернику.

Захват. Действие борца руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защит.

Зачетное место. Место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях, за которое согласно положению о соревнованиях начисляются очки в личный или командный зачет (как правило, шесть первых мест).

Защита. Действия спортсмена в единоборствах, игрока, звена или команды в спортивных играх, имеющие целью отразить атаку соперника и не дать ему добиться результата. Различают пассивную и активную защиту.

Звание тренера. Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию тренера: заслуженный тренер, тренер высшей категории, первой и второй категорий.

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном активном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая – на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов.

Измерение тренировочных нагрузок. Определение величины воздействия упражнений на организм, выраженного в показателях времени, пространства, усилий, числе повторений и т.д.

Интервальный метод тренировки. Выполнение упражнений со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

Комбинация приемов. Сочетание двух и более приемов в схватке борцов, проводимых последовательно (или слитно). Первый прием в комбинации применяется для создания благоприятных условий для выполнения последующих.

Костюм для сгонки веса. Специальный утепленный костюм из непроницаемого для воздуха и воды материала для форсированного снижения лишнего веса и вхождения в границы своей весовой категории.

Курешист. Человек, занимающийся национальной борьбой курэш.

Ложный прием. Тактическое действие в борьбе. Разновидность маскировки. Применяется для того, чтобы ввести противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения - создать благоприятную ситуацию для атаки или защиты.

Локальная (мышечная) выносливость. Разновидность специальной выносливости. Способность продолжительно выполнять заданную работу за счет высокого уровня окислительных и сократительных возможностей самих мышц. В большинстве случаев термин используется как аналог силовой выносливости.

Локомоция – наряду с манипулированием одна из двух основных

категорий поведения, целенаправленное перемещение в пространстве в сложных циклических движениях ходьбы, бега, лазания, плавания и т.п.

Макроцикл. Большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Международная спортивная федерация. Союз, объединение национальных федераций по конкретному виду спорта, по спортивной науке, развитию спорта среди отдельных групп населения и др. направлениям деятельности (в мире, на отдельном континенте, в регионе).

Мезоцикл. Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Метод круговой тренировки. Последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые спортсмены проходят от 1 до 3 раз.

Метод тренировки. Совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Методика обучения. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

Методика тренировки. Система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

Мешок. Спортивный снаряд, используемый в боксе для совершенствования ударов и в борьбе для совершенствования бросковых движений.

Микроцикл. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от 2 до нескольких занятий.

Миозин. Белок мышечных волокон; обладает каталитической активностью, расщепляет аденозинтрифосфорную кислоту освобождением энергии, которая используется при мышечном сокращении.

Моделирование в спорте. Формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревнова-

тельной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов. Модели обычно представлены в словесной, логическо-символической, математической, графической формах.

Молочная кислота (лактат). Важный промежуточный продукт обмена веществ, конечный продукт анаэробного обмена, при интенсивной мышечной работе содержание молочной кислоты в крови резко возрастает.

Моральное (нравственное) воспитание. Психолого-педагогический процесс, направленный на формирование понятий об общечеловеческих нравственных ценностях, формирование и совершенствование моральных черт характера (ответственности, честности, трудолюбия, коллективизма и др.), необходимых в жизни и спортивной деятельности, усвоение норм спортивной этики.

Мост борцовский. Положение борца, который, прогнувшись, упирается в ковер головой и ступнями.

Мотив – это предмет (вещественный или идеальный) служащий удовлетворению потребностей. Мотив – это не просто предмет, пригодный для удовлетворения определенных потребностей, но предмет с его значимостью именно для конкретного человека, значимый субъективно.

Мотивация. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Мышца. Анатомическое образование, орган тела животных и человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой мышечной ткани, способной к сокращению под влиянием нервных импульсов.

Мышцы-стабилизаторы. Мышцы, находящиеся в статическом напряжении и сохраняющие стабильное положение всего тела или определенных его частей в ходе развития преодолевающего или уступающего усилия другими мышцами - непосредственными движителями.

Низкая стойка борца. Разновидность стойки борца, при которой туловище располагается близко к горизонтальной линии.

Общая выносливость. Способность выполнять продолжительную работу с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергообеспечения.

Ответный бросок. Бросок, выполняемый борцом сразу после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска - попытка броска соперником, защита и бросок (контрприем) борца.

Отжимание. Общеподготовительное упражнение силовой направленности, выполняемое из и.п. в упоре лежа на полу или др. снаряде, заключающееся в сгибании и полном разгибании рук с касанием грудью поверхности пола или снаряда. Действия борца, выполняемые давлением, направленные на отстранение тела соперника или какой-то его части на большую дистанцию.

Открытый чемпионат. Официальные спортивные соревнования с целью выявления чемпиона (спортсмена, команды) и распределения последующих мест со свободным допуском или приглашением спортсменов для участия в состязаниях.

Официальное взвешивание. Регистрация массы тела участников соревнований по боксу, борьбе, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу. Начинается за 2 ч до соревнований в каждой весовой категории и длится 1 ч, после чего масса тела всех участников передается гласности. Если за это время атлет не взвесится, он не допускается к соревнованиям. Участники взвешиваются обнаженными.

Пассивность. Отсутствие реальных «попыток выполнения приемов в схватке борцов». В самбо пассивность трактуется как «уклонение от борьбы», в дзюдо - как «неведение борьбы».

Переворот. Прием в греко-римской и вольной борьбе, которым борец переворачивает в партере соперника из положения грудью к коврику в положение спиной к коврику. В самбо и дзюдо - бросок захватом бедра.

Передний мост. Положение борца, который, согнувшись, опирается в ковер головой и ступнями.

Передний переворот. Бросок в самбо и дзюдо захватом бедра изнутри из положения грудью к груди соперника.

Переменный метод тренировки. Метод, характеризующийся непрерывным двигательным режимом с изменением скорости или мощности работы или чередованием упражнений.

Перетренированность. Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Повторный метод тренировки. То же, что интервальный метод, но длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена.

Положение борца стоя. Положение борца в схватке, при котором он касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах). Исходное положение борца, из которого он начинает борьбу.

Положение о соревновании. Документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнования, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и др. организационные вопросы.

Прием. Техническое действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Прием в стойке. Приемы в борьбе, которые согласно правилам соревнований разрешено проводить в стойке; в курэш, греко-римской и вольной борьбе - броски, переводы, сваливания, в самбо и дзюдо - броски.

Прогиб. Элемент движения борца, выполняемый прогибанием туловища назад.

Прогноз спортивный. Предвидение: предсказание спортивных достижений на основе определенных данных - уровня спортивных достижений, динамики их развития, мнений специалистов и экспертов, математических расчетов.

Профессиональная адаптация в спорте – это процесс приспособления личности к целям, ценностям, правилам и нормам, а также условиям спортивной деятельности в результате взаимодействия с окружающей средой.

Психическая выносливость. Способность сохранять в условиях больших нагрузок и утомления требуемый уровень психических процессов, влияющих на эффективность спортивной деятельности.

Психическая надежность – свойство личности, позволяющее спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени.

Психогигиена спорта – одна из областей медицинской психологии, которая изучает условия и предпосылки обеспечения психического здоровья спортсменов.

Психология физического воспитания и спорта – это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированный к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией

мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений.

Психорегуляция – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем.

Равномерный метод тренировки. Метод, характеризующийся непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.

Реабилитация. Совокупность методических и организационных мер, направленных на восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма, нарушенных вследствие перенесенных заболеваний, травм и предельных физических напряжений.

Реакция. Действие, состояние, процесс, возникающие в ответ на те или иные внешние или внутренние раздражения.

Результат. 1. Показатель мастерства спортсмена, выраженный в единицах СИ (времени, массы, длины) или в условных единицах (очных, баллах). 2. Место, занятое спортсменом или командой в соревнованиях.

Рекреация. Отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований.

Релаксация. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.

Скрещивание. Действие борца, которым он располагает руки или ноги противника т.о., что они переkreциваются, накладываясь одна на другую.

Скручивание. Действие борца, которым он вызывает поворот части тела противника вокруг продольной оси.

Снижение веса. Снижение массы тела в процессе продолжительной спортивной тренировки за счет уменьшения жировой ткани, а также в небольшие промежутки времени за счет потери жидкости (при преодолении длинных дистанций, продолжительных играх и упражнениях).

Соревновательное возбуждение – характеризуется высокой общей активностью спортсмена и стеническими (действенными) эмоциями. Как правило, успешное выступление в соревнованиях сопряжено с оптимальным для данного спортсмена уровнем соревновательного возбуждения.

Соревновательный метод тренировки. Использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена.

Состязание. Процесс, характеризующий только соревновательную деятельность спортсменов, не охватывающий при этом весь комплекс др. видов деятельности, сопряженных со спортивным соревнованием: соучастие тренеров, судей, организаторов, болельщиков, их взаимоотношения и т.д. Часто употребляется как синоним термина «соревнование».

Спортивная дезадаптация – это неспособность спортсмена или специалистов физической культуры и спорта адаптироваться к условиям спортивной или профессиональной деятельности.

Спортивная злость – чаще всего возникает как фрустрация – кратковременная реакция на ситуацию объективной или субъективной недостижимости цели, которая казалась такой близкой; при этом имеется в виду, что злость направлена на себя, а не на противника.

Спортивная психология – область психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики человека в условиях спортивной деятельности.

Спортивная увлеченность – сопровождается яркими эмоциональными переживаниями, полной сосредоточенностью на спортивной борьбе; в большей мере характерна для игровых видов спорта.

Спортивная федерация. Общественная организация, занимающаяся вопросами развития какого-либо вида спорта, его пропагандой, обеспечением спортивной деятельности и т.д. (в масштабе страны, республики, области, города).

Спортивное звание. Специально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов.

Спортивное совершенствование – это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств, физических способностей и формирования положительных свойств личности спортсмена.

Спортивные единоборства. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

Спортивный азарт – отрицательное эмоциональное состояние,

когда увлеченность спортивной борьбой приобретает аффективные оттенки, частично нарушается самоконтроль действий.

Способности – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности, в т.ч. спортивной.

Средняя дистанция. Взаимное расположение борцов в стойке, при котором они осуществляют захват соперника за плечи.

Стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание.

Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью внимания, несобранностью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания).

Стойка борца. Положение борца при борьбе стоя по отношению к сопернику (правая, левая, фронтальная стойка). В схватке борцы могут принимать различные разновидности стойки.

Судейское звание. Официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию судьи: судья международной категории, судья всесоюзной категории, судья республиканской категории, судья по спорту.

Судейство. Процесс выполнения судьями на спортивных соревнованиях разнообразных функций по организации и проведению соревнований, фиксации спортивных результатов, определению победителя, контролю за выполнением правил соревнований и др.

Судья. Лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающее за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверность зафиксированных результатов.

Судья на взвешивании. Член бригады судей, обязанность которого взвешивание участником соревнований, спортивных снарядов и инвентаря там, где это предусмотрено правилами соревнований.

Схватка показательная. Схватка, проводимая борцами в показательных выступлениях. Цель ее – демонстрация достижений техники и физического развития борцов.

Схватка тренировочная. Схватка, которая организуется в процессе тренировочных занятий борцов для достижения определенного эффекта. Различают виды тренировочных схваток: условные, вольные, контрольные схватки.

Схватка учебная. Схватка, в которой борцы по заданию тренера совершенствуют изучаемые в данном уроке технико-тактические действия. Наиболее распространена разновидность учебной схватки – схватка с односторонним сопротивлением.

Схватка учебно-тренировочная. Разновидность схватки в учебно-тренировочном занятии, в которой борец совершенствует изученные вновь и освоенные ранее технико-тактические действия. Наиболее распространенный вид учебно-тренировочной схватки – вольная схватка, обусловленная положением или др. ситуацией борьбы.

Схватка. Поединок двух борцов, проводимый во взаимном захвате по правилам соревнований.

Тактика. В спорте – совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Искусство ведения спортивной борьбы. Подчиненная часть стратегии.

Тактическое мышление – это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Телосложение. Целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретенных под влиянием окружающей среды. Относительно устойчивая характеристика организма. Особенности телосложения определяются размерами тела, его пропорциями, составом массы тела.

Тесты на физическую подготовленность. Тесты для определения уровня развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости (как по отдельному физическому качеству, так и в их комплексе).

Техника. Система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Тренер. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов.

Тренировка. Составная часть подготовки спортсмена. Специализи-

зированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Тренировочный процесс. Последовательность хода развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающихся изменением его состояния, уровня подготовленности.

Туше. Вынужденное касание борцом лопатками ковра в греко-римской и вольной борьбе. Борец, который удерживается в этом положении определенное время (2 сек), считается проигравшим.

Утомление. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

Физическая подготовка. Одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей).

Физическое воспитание. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости).

Физическое образование. Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое развитие. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое совершенство. Результат полноценного использования физической культуры. Оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер деятельности человека.

Фиксация в борьбе. Действие борца, который удерживает соперника в определенном положении для того, чтобы судья окончательно определил и оценил прием. Судья фиксирует положение борцов определенным сигналом – жестом и голосом. Фиксируется положение удержания, болевой прием (самбо и дзюдо), мост, туше (греко-римская и вольная борьба), положение «вне ковра». Оценка приемов

одновременно фиксируется в судейском протоколе.

Финал. Заключительная часть многоступенчатых соревнований с выбыванием, в них участвует определенное число спортсменов или команд – победителей полуфинала, в которых выявляется победитель.

Чемпион. Спортсмен или команда – победитель соревнований, в каком-либо виде спорта или в отдельном виде соревнований.

Чемпионат. Официальное соревнование, розыгрыш первенства в каком-либо виде спорта с целью выявления победителя – чемпиона (спортсмена, команды) и распределения последующих мест.

Чистый прием, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки. В греко-римской и вольной борьбе это прием, заканчивающийся тушированием противника. В самбо - выполнение чистого броска, болевого приема, в дзюдо - выполнение броска с оценкой «иппон», болевого приема, удушающего захвата, удержания в течение 30 сек.

Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Одна из форм организации подготовки спортсменов высокой квалификации – резерва сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Эффект кумулятивный. Суммарный эффект, представляющий собой производное от воздействия совокупности всех выполненных за продолжительный период (этап) упражнений и динамики реагирования организма на их воздействие. Характеризуется функциональными изменениями.

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

- АДФ – аденозиндифосфорная кислота
АМФ – аденозинмонофосфорная кислота
АТ – аутогенная тренировка
АТФ – аденозинтрифосфорная кислота
ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста
ИТ – идеомоторная тренировка
МВК – максимальная вентиляция легких
МКД – максимальный кислородный долг
МПК – максимальное потребление кислорода
ПАНО – порог анаэробного обмена
ПМ – повторный максимум
ПМТ – психомышечная тренировка
ППС – подвижность плечевых суставов
ПРТ – психорегулирующая тренировка
ЦНС – центральная нервная система
ЧСС – частота сердечных сокращений

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багаутдинов А.Н. Правила соревнований по башкирско-татарской спортивной борьбы «Курэш». – Уфа: Федерация башкирско-татарской борьбы «Курэш», 2004. – 26 с.
2. Баймурзин Х.Х. Тюркские народные игры / Х.Х. Баймурзин. – Уфа: Изд-во БГУ, 2000. – 110 с.
3. Баймурзин Х.Х. Тюркские народные традиции физического воспитания / Х.Х. Баймурзин. – Уфа: Изд-во БГУ, 2000. – 126 с.
4. Бикимбетов Р.Г. Биомеханика: Учебно-методический комплекс. – Сибай: РИЦ СИ БашГУ, 2007. – 72 с.
5. Бикимбетов Р.Г. Национальная борьба курэш (көрэш): методика сгонки веса борцов // Метод. рекомендации. – Сибай: ГУП «Сиб.гор.типограф.», 2010. – 40 с.
6. Бикимбетов Р.Г. Национальные виды единоборства как одно из средств физического воспитания // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: Материалы XVI регион. научно-метод. конф. – Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2006. – С. 176-177.
7. Бикимбетов Р.Г. Педагогика физической культуры и спорта: Учеб.-метод. пособие. – Сибай: РИЦ СИ БашГУ, 2006. – 95 с.
8. Бикимбетов Р.Г. Применение сауны и водных процедур в тренировочном процессе у борцов-курэшистов / Спортивная тренировка, восстановительная медицина, образование: Материалы конф. аспирантов / Под ред. Д.А. Дятлова. – Челябинск, 2006. – С. 53-56.
9. Бикимбетов Р.Г. Этнопедагогика физической культуры: Метод. рекомендации. – Челябинск: УралГУФК, 2005. – 46 с.
10. Биомеханика: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256 с.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
13. Габитов Р.Л. Ценностно-мотивационные особенности студентов вуза физической культуры / Спортивная тренировка, восстановительная медицина, образование: Материалы конф. аспирантов / Под ред. Д.А. Дятлова. – Челябинск, 2005. – С.66-70.
14. Гайнанов Р.Ф. Правила соревнований. Борьба на поясах / Р.Ф.Гайнанов, Х.А. Аюпов, Ш. Хисамутдинов, Ф. Мустафин,

- Э.К. Задиханов. – М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006. – 35 с.
15. Гайнуллин Р.А. Питание – главный фактор восстановления работоспособности при интенсивных физических нагрузках / Оптимизация физического развития студентов, совершенствование УВ и ТП в вузе: Материалы межвуз.науч.-метод.конф. / Под ред. Р.Г. Бикимбетова. – Вып.2. – Сибай: Си БашГУ, 2008. –119 с.
 16. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Мн: Вышэйшая школа, 1977. – 176 с.; ил.
 17. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
 18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательной нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
 19. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995. – 85 с.
 20. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе: Метод. пособие для проф.-техн. учеб. заведений. – Мн.: Вышш.школа, 1983. – 238 с.: ил.
 21. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. –234с.
 22. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика: Учебник для ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с., ил.
 23. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов: Монография. – Челябинск: УралГАФК, 1998. – 146 с.
 24. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2001. – 264 с.
 25. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б.Х.Ланда. – 3-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.: ил.
 26. Магасумов Я.М. Игры как одна из форм физического воспитания в народной педагогике / Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе: Сб. науч.

- тр. / Под ред. А.М. Кузьмина, А.А. Найна, С.Г. Серикова. – Вып. 2. – Челябинск, 2003. – С. 107-110.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М., 1991. – 375 с.
 28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. – М., 1991. – 342 с.
 29. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М.Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. – 528 с.
 30. Полько Г.М. Теоретико-методическое обоснование методики обучения техническим действиям в борьбе курэш: Монография. – Сибай: СИ БашГУ, 2006. – 143 с.
 31. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.: ил.
 32. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1969.
 33. Словарь иностранных слов. – 18-е изд. стер. – М.: Рус. яз., 1989. – 624 с.
 34. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и ин-тов физкультуры / Под ред. Г.С.Туманян. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.: ил.
 35. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.
 36. Хажин А.В. Воспитательные возможности народной педагогики // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму / А.В. Хажин: Сб. материалов. – Челябинск, 2000. – С.22-25.
 37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 480 с.
 38. Энциклопедия современного олимпийского спорта. – М.: Олимпийская литература. – С 55-56, 101-113.
 39. Этнопсихологический словарь / Под ред. В.Г. Крысько. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. – 343 с.
 40. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учеб.-метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.
 41. Mead M. Culture and commitment. A study of the generation gap. Publ. for the American museum of natural history / M.Mead. – New York: Natural history press, Doublday, 1970. – 113 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по национальной борьбе курэш
на первенство _____
от команды _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд	Весовая категория	ИНН, медицинская страховка	Место жительства	Виза врача

Руководитель спортивной организации _____ (МП)

К соревнованиям допущено _____ человек

Врач _____ (МП)

Представитель команды _____

Дата заполнения заявки: « ____ » _____ 20 ____ г.

АНКЕТА УЧАСТНИКА

соревнования по национальной борьбе курэш
на первенство _____
« _____ » _____ 20__ г., город _____

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Команда _____

Год рождения _____

Профессия, место работы или учебы _____

Место жительства _____

Спортивный разряд _____

Лучшие достижения _____

Фамилия И.О. тренера _____

Собственный вес _____ кг

Паспортные данные _____

выдан _____

ИНН _____

ПСС _____

ПРОТОКОЛ ХОДА СОРЕВНОВАНИЙ
по национальной борьбе курэш

на первенство _____

« _____ » _____ 20 _____ г., город _____

Весовая категория _____ кг

№ п/п	Фамилия, И.О	Название команды	Встречи по кругам								Круг выбывания	Набранные очки	Место

Порядок заполнения ячейки:

Номер участника, с которым борец встречался	Набранные очки борца в данной встрече
	Время схватки

Гл. секретарь _____

Гл. судья _____

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА КУРЭШИСТОВ.....	6
§1. Скоростно-силовая подготовка и основы ее совершенствования.....	6
§2. Гибкость и основы ее совершенствования.....	26
§3. Ловкость и основы ее совершенствования.....	36
§4. Выносливость и основы ее совершенствования.....	47
II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ КУРЭШ.....	66
III. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБОЙ КУРЭШ....	76
IV. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРЭШ.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	98
ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.....	99
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	117
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	120

Учебное издание

Бикимбетов Руслан Гиниятович
*кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта России по национальной борьбе курэш*

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА КУРЭШ (КӨРЭШ).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Сабангулова Ф.М.*

Подписано в печать 27.07.2010 г.
Формат 60x84/16. Уч.-изд.л. 6,4. Усл. п.л. 5,5.
Гарнитура Times. Бумага типографская №1.
Изд. № 11. Заказ № 1965. Тираж 350 экз.

Издательство ГУП РБ «Сибайская городская типография»

Отпечатано в ГУП РБ «Сибайская городская типография».
453833, РБ, г. Сибай, ул. З.Валиди, 22. Тел.: (34775)3-47-20.

Бикимбетов Руслан Гиниятович *(на снимке)*

кандидат педагогических наук, доцент,
мастер спорта России, чемпион России,
неоднократный чемпион Республики Башкортостан
и Челябинской области по национальной борьбе
курэш. Судья по спорту первой категории.
Автор десяти учебно-методических пособий
и более 50 научных публикаций.

