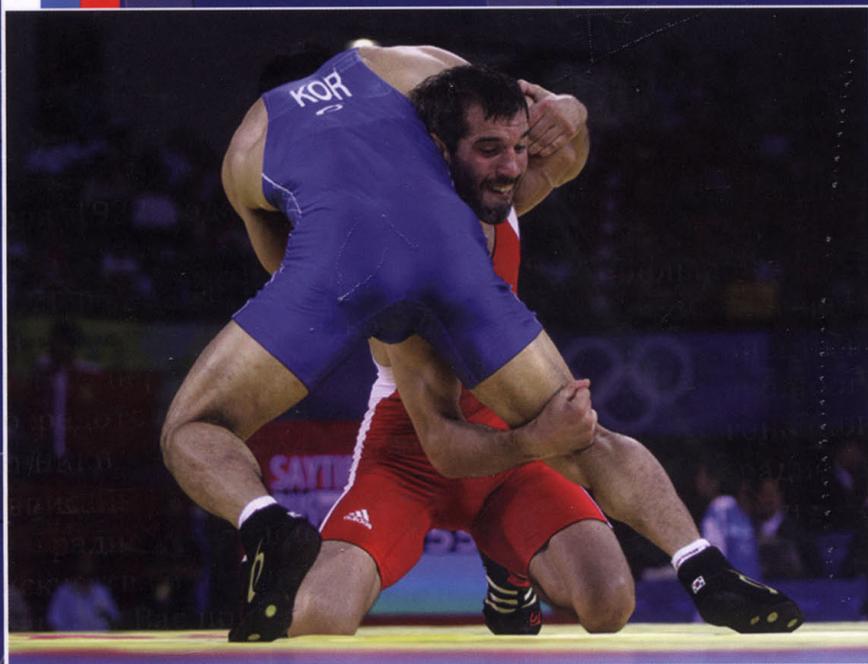


ЮРИЙ ШАХМУРАДОВ

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ



ББК 75.715.5

УДК 796

Ш 31

Рецензенты:

доктор педагогических наук профессор Р.А. ПИЛОЯН;

заслуженный тренер России, заслуженный работник
физической культуры России профессор Б.А. ПОДЛИВАЕВ

Шахмурадов, Ю.А.

Ш 31 Вольная борьба: научно-методические основы многолетней
подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха»,
2011. – 368 с.: ил.

ISBN 978-5-98390-088-2

ББК 75.715.5

УДК 796

ISBN 978-5-98390-088-2

© Шахмурадов Ю.А., 2011

© Издательский дом «Эпоха», 2011

ВВЕДЕНИЕ

В мире издано бесчисленное множество литературы по спортивной борьбе. Как правило, она посвящается отдельным частным вопросам подготовки борцов. Редкие специалисты пытаются осветить весь процесс превращения начинающего борца в мастера спорта международного класса. В этом отношении приятным исключением является работа заслуженного тренера СССР С. А. Преображенского «Борьба – занятие мужское». В ней обобщен опыт борца и тренера. Это пособие сыграло выдающуюся роль в развитии борьбы в нашей стране. На нем учились многие поколения тренеров и спортсменов. Но бежит время, растет популярность спортивной борьбы, меняются правила соревнований, усиливается конкуренция на международном ковре. Все это, вместе взятое, требует нового взгляда на процесс подготовки выдающихся спортсменов. Возникает необходимость подкрепить бесценный опыт наших предшественников строгими научными выкладками, пониманием законов достижения победы на ковре и законов подведения спортсменов к своим наивысшим результатам. Автор по мере сил попытался решить эту задачу.

Книга состоит из трех разделов. В первом кратко описаны основные вехи развития вольной борьбы в нашей стране. За пятьдесят с небольшим лет представители этого вида спорта прошли путь от первого знакомства с ним до верхних ступеней пьедестала почета в личной и командной борьбе на крупнейших международных турнирах. В этих победах отразились талант и трудолюбие, творчество и самоотверженность борцов, тренеров и других специалистов, причастных к вольной борьбе.

Второй раздел содержит попытку дать научное обоснование основных вопросов многолетней подготовки борцов. Практический опыт специалистов бесценен, но его можно передать последующим поколениям лишь при условии опоры на системную

теорию, способную объяснить все, что происходит на борцовском ковре и вокруг него. Этим требованиям отвечает психологическая теория деятельности, развиваемая отечественными учеными Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном, П. Я. Гальпериним, В. А. Деминим и другими. Благодаря усилиям этих исследователей мы стали лучше понимать, как протекает процесс становления человеческой личности и ее сознания, каким образом увлечение спортом как игрой и забавой постепенно перерастает в главное дело жизни, как слабый и непрощенный мальчишка, обретая знания, умения и навыки, превращается в непобедимого мастера. Не меньшее значение теории деятельности связано с тем, что она позволяет специалистам по спортивной борьбе избавиться от терминологической путаницы, поскольку позволяет описать двигательный состав этого сложного вида единоборств минимальным числом терминов, за которыми стоят не абстрактные понятия, а конкретные явления. Благодаря ей удастся разобраться в том, что такое техника и тактика борьбы, где проходит «водораздел» между ними, чем прием отличается от действия, комбинация – от атаки, подготовленной с помощью угрозы, и во многом другом. Но, пожалуй, главное заключается в том, что благодаря теории деятельности удастся сформулировать концепцию многолетней подготовки борцов, понимаемую как система целей, позволяющая тренеру при их реализации с большой долей вероятности* превратить новичка в мастера спорта международного класса.

Третий раздел самый объемный. Он полностью посвящен методическим вопросам многолетней подготовки борцов и раскрывает широкий спектр проблем, с которыми сталкивается тренер в своей повседневной работе. Здесь и подробный анализ средств и методов развития физических качеств, и глубокая проработка этапа базовой подготовки борцов, и изложение секретов работы с теми спортсменами, которые входят в отечественную и мировую элиту спортивной борьбы.

В конце книги приведен список используемой литературы.

* Вероятность – это числовая характеристика (в %) степени возможности появления какого-либо случайного события при тех или иных повторяющихся условиях. В данном случае речь идет о том, чтобы подготовку мастера превратить из явления случайного в явление закономерное.

Глава I

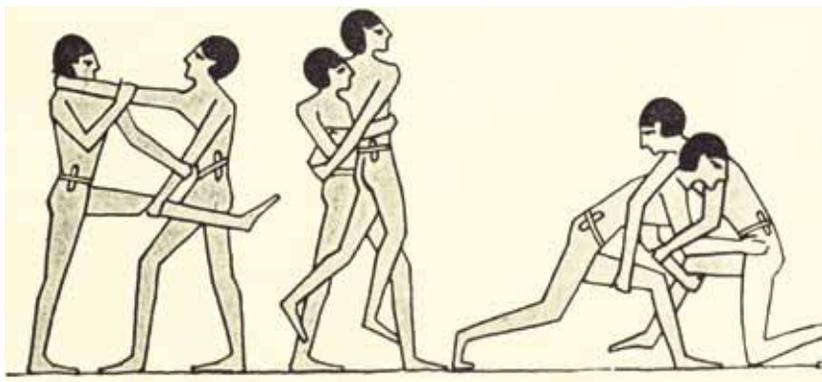
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СССР И РОССИИ

Речь об истории развития вольной борьбы приходится начать с оговорки по поводу переходной стадии общества, в котором мы живем. Дело в том, что многое, чему мы были свидетелями, зарождалось в государстве, именуемом Союз Советских Социалистических Республик (СССР). Сегодня этого Союза нет, а есть его преемница – Россия. Чтобы не выглядеть людьми, переписывающими историю, сохраним вехи событий в их истинной канве. Все, что было до 1991 года, будем соотносить с СССР, а то, что было после, – с Россией.

I.1. ПУТЬ ОТ ИСТОКОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДО СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты в XXI в. Об этом свидетельствуют многообразие ее форм и необычайная популярность во всем мире. Борьба как феномен привлекает к себе внимание ряда научных дисциплин, таких, как медицина, педагогика, психология, биология, анатомия, философия, социология, а также история.

При анализе исторических корней современной борьбы ряд ведущих специалистов в этой области (Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов, Н. Н. Сорокин, Р. Петров, Д. Миндиашвили, Б. Подливаев) свидетельствует, что она возникла еще в первобытно-общинном строе как средство борьбы за существование. Появление орудий труда и возрастающая их сложность предъявляли к каждому члену общества новые требования. Человеку необходимо было специально тренировать свое



тело, чтобы в совершенстве овладеть новыми движениями. С момента первоначального зарождения борьба прошла длительный процесс развития, о чем отчетливо свидетельствуют материалы археологических и этнографических исследований. Постепенно накапливаясь, опыт применения элементов противоборства выдвигался в племенах на передний план и в целях передачи таких приемов из поколения в поколение фиксировался в наглядных образцах первобытного искусства.

В процессе физического развития человека, помимо узкоутилитарной направленности, элементы единоборства стали приобретать и состязательный характер. Все более целенаправленное применение их обусловило приобретение человеком специальных навыков, со временем превратившихся в ряд осмысленных действий-приемов, которые позволяли добиваться победы над более сильным физически противником. У каждого племени были свои эффективные приемы, секреты исполнения которых в условиях протекания единоборства передавались по наследству из рода в род. Впоследствии это стало решающим фактором при формировании границ





*Борцы. Изображение на вазе.
Археологическая находка. V-VI вв.
до н. э.*



национальных видов борьбы. Функции передачи содержания приемов обычно принадлежали вождям племени.

Борьба в различных регионах земного шара имела свою динамику и отличные друг от друга в каждой социально-экономической формации формы развития. Но во все времена и у всех народов мира содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств объединения физического воспитания с военным обучением. Разновидности борьбы с элементами ударов руками, ногами, головой и различными орудиями, а также удушениями применялись в целях формирования сильного, выносливого, ловкого и смелого человека, способного защитить соплеменников.

Пройдя длительный путь развития, борьба достигла определенной степени зрелости уже в Древнем Египте, Греции и Риме. Подтверждением этому служат увековеченные образы отдельных борцов, а также изображения целых сцен борьбы – памятники древней культуры, дошедшие до нас в виде рукописей, клинообразных надписей Ассирии и таблиц Вавилона, рисунков на вазах, кубках, стенах пирамид, скульптур Египта.

Наиболее древние находки археологов относятся к III-II тысячелетиям до н.э. Рисунки на стенах гробниц фараонов и храмов различных периодов Древнего и Среднего царства изображают воинов, которые стреляют из лука, фехтуют на палках, мечут копья, переносят тяжести и занимаются борьбой. Судя по этим рисункам, борьбу древние египтяне предпочитали другим видам физических упражнений.

В поселке Бенни Гассан при раскопках была найдена гробница, построенная в IV тысячелетии до н.э. Обнаруженные там 339 рисунков воспроизводят фигурки борцов, выполняющих захваты, броски и приемы из арсенала техники современной греко-римской, вольной и классической борьбы. На них зафиксированы основные и промежуточные положения (стойка, партер), просматривается различная характерная направленность приемов (защиты, атаки, контрприемы).

Борьба в Древней Греции была чрезвычайно популярна. У знатоков античной борьбы ценилась победа, достигнутая не грубой силой, а виртуозно отточенной техникой приемов. Особенно этим прославился, как его называли, великий техник борьбы, победитель Игр в Олимпии Аристокдем из Элиды. Несмотря на скромное телосложение, он дважды выиграл также Немейские и Истемейские состязания.

Борьба считалась одним из самых трудных видов состязаний, так как требовала большой выносливости и смекалки, позволяющей в нужный момент добиться победы за счет хитроумных уловок.

Первые правила создал греческий атлет Тесеус. Сходясь в поединке, борцы старались принять такую позу, которая затрудняла бы атаки соперника. Спортсмен для устойчивости расставлял ноги пошире, выставляя одну из них вперед, вытягивал руки и вбирал голову в плечи. Широко использовались толчки, подножки, действия, вводящие соперника в заблуждение. Одним из любимых приемов были захваты за ноги, с помощью которых можно было свалить соперника на землю.

Согласно правилам Олимпийских игр победа фиксировалась тогда, когда один из борцов касался земли бедром, спиной или плечом, но для полной победы в ходе поединка было необходимо трижды поставить соперника в такое положение.





С тех пор, как борьба стала олимпийским видом спорта, она олицетворяла собой мускульную силу, гибкость, присутствие духа, быструю сообразительность и меткий глаз. В те времена не было деления на весовые категории. Олимпийские игры древности продолжались на протяжении двенадцати веков. Менялся социально-экономический уклад жизни эллинов, но каждые четыре года спортсмены древней Эллады собирались на эти самые престижные состязания.

В 146 году до н.э. Римская империя покорила Грецию. Победители стали насаждать свою культуру.

Борьба по-прежнему играла роль важнейшего средства военно-физической подготовки. Наибольшую популярность она имела в среде простых людей, но со временем борьбу начали использовать для развлечения римской публики на широко распространенных цирковых зрелищах. Так борьба сделалась искусством, изучение которого было сопряжено с особым образом жизни. С этого времени атлетами называли лишь тех борцов, которые избрали это искусство своей профессией.

Первые гладиаторские бои в Римской империи состоялись в 284 году до н.э. Они проходили по определенным правилам, как заимствованным у древних эллинов, так и порожденным такими условиями поединков на арене, когда проигравшему единоборство грозила смерть.

С началом распространения христианства Олимпийские игры окончательно пришли в упадок. С отмиранием рабовладельческого строя перестали проводиться все атлетические соревнования, в том числе по борьбе и кулачному бою, а в 379 году закрылись все государственные школы гладиаторов.

Император Феодосий I, насаждавший христианство в Римской империи, усмотрел в олимпийских соревнованиях возврат к языческим обрядам. В 394 году он запретил проведение Олимпийских игр, и 239-я по счету Олимпиада стала последней. Последним олимпиоником, чье имя было увековечено на мраморных скрижалях, стал несокрушимый в кулачном бою армянский князь Вараздат, борцовская слава которого в немалой степени способствовала его восшествию на царский престол. Так был похоронен на долгие столетия великий праздник античности, праздник молодости, силы и дружелюбия – Олимпийские игры, которые проводились на протяжении 1170 лет.

При феодальном строе борьба входила в программу воспитания рыцарства наряду с верховой ездой, плаванием, охотой, фехтованием, стрельбой, игрой в шахматы и сочинением стихов. Приемы, применяемые рыцарями в военном деле, назывались «свободной борьбой» или «борьбой не на жизнь, а на смерть».

С появлением в IV веке огнестрельного оружия рыцарская система воспитания постепенно сошла на нет, но борьба, оставаясь любимым развлечением простого народа, продолжала жить и совершенствоваться.

В 1593 году Фабианом фон Ауэрсвальдом было составлено первое руководство по борьбе под названием «Искусство борьбы», представляющее собой перечень широко распространенных в то время в Европе приемов. В последующих изданиях XVIII века появились иллюстрации, позволявшие зрительно воспринимать структурное содержание описываемых приемов.

С выходом на историческую арену капитализма борьба получила официальное признание во многих европейских странах. Ее различные



Картина французского художника Густава Курбе «Борцы», 1863 г.

виды культивировались в гимнастических клубах и кружках Англии, Швейцарии, Германии, Франции, Австрии, а также Америки и Японии. Однако первой борцовской державой стала Франция, где на рубеже XVIII-XIX веков начал складываться вид борьбы, получивший название французской (ранее она именовалась греко-римской в честь первых стран Европы, начавших его культивирование). Таким образом, в XVIII-XIX веках во Франции сформировался тип современной спортивной борьбы, вошедшей в историю под названием «французской». Борьба стала первым видом спорта, который вышел на арену мировых спортивных состязаний.

В середине XIX столетия классическая борьба была завезена в Америку и обрела там новое направление в своем развитии: были разработаны новые приемы, в которых разрешалось захватывать руками ноги, применять подножки, подсечки и другие действия ногами. Этот вид спортивной борьбы называли вольноамериканским. Он обрел многих поклонников и в 1904 г. был включен в программу Олимпийских игр. Вольноамериканская борьба утвердилась в европейских и других странах.



1.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ И ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1896-1916 гг.)

Первый этап развития борьбы характеризовался сочетанием профессионального и любительского направлений. Хронологически он ограничен 1896 годом – годом проведения первых Олимпийских игр современности в Афинах – и 1916 годом, когда должны были пройти Игры VI Олимпиады в Берлине. Они были отменены из-за первой мировой войны. Именно в этот временной отрезок правила борцовских поединков и проведения любительских соревнований оформляются в систему, в рамках которой действовали борцы стран-участниц олимпийского движения. К ним можно причислить и Россию, борцы которой впервые выступили на Играх VI Олимпиады в Лондоне в 1908 г., а в чемпионатах мира и Европы участвовали еще раньше. На этом этапе развития борьбы российские атлеты начали довольно активно интегрироваться в мировое борцовское сообщество, а правила соревнований внутри России в конце этого этапа были приведены в соответствие с международными нормами.

В истории борьбы в России оба направления – и профессиональное, и любительское – были тесно связаны с именами В.Ф. Краевского – создателя первого «Кружка любителей атлетики» (1885 г.) и В.А. Пытлясинского – первого тренера, который профессионально начал учить русских атлетов борьбе. Богатый опыт личных выступлений в соревнованиях и глубокие теоретические знания Пытлясинского позволили ему создать в 1896 году первое руководство по французской борьбе на русском языке, которое содержало тогдашние правила соревнований и распространенные приемы французской борьбы.

Официальной датой возникновения любительской спортивной борьбы в России принято считать 1895 год, когда ею впервые начали заниматься в Петербургском кружке любителей атлетики. Этот кружок был организован по инициативе д-ра В.Ф Краевского в 1885 году. Но в первое десятилетие в кружке занимались только гиревым спортом. В 1896 году в Петербурге был утвержден устав второй в России спортивной



В.Ф. Краевский



В.А. Пытлясинский

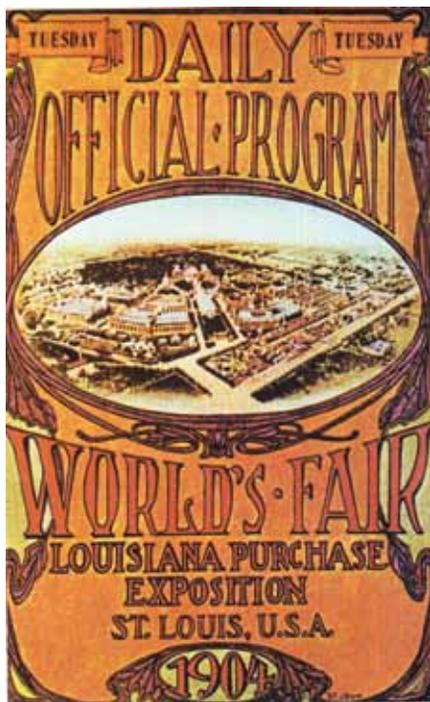
организации, в программу занятий которой преимущественно входила борьба, – Петербургского атлетического общества. Обе эти организации сыграли большую роль в популяризации борьбы. Подлинными инициаторами развития спортивной борьбы в дореволюционной России являлись организаторы-энтузиасты, которые объединяли вокруг себя рабочую и учащуюся молодежь, на общие взносы снимали помещения (часто просто сарай, прачечные и т. п.), изготовляли примитивный инвентарь и брали на себя роль преподавателей и тренеров.

Материальная необеспеченность – характерная черта дореволюционного спорта – сказывалась и в борьбе. Проявлялось это не только в отсутствии возможностей арендовать мало-мальски подходящие для занятий помещения, иметь сносный ковер и т.п., но главное – спортсмены не имели средств на поездки для соревнований в другие города. На первенствах России представителей периферии почти не было, хотя там и имелись хорошие борцы. Даже в 1913 году, когда уже был организован Российский Олимпийский комитет, для посылки русских борцов на первенство мира в Бреславль собирались пожертвования от частных лиц.

Отсутствие материальной поддержки было основной причиной того, что почти все лучшие борцы-любители вынуждены были уходить в профессионалы, находя в этом источник существования. Так, в 1913 году из-за крайне тяжелых материальных условий ушел в цирк М. Клейн, только что занявший второе место на Играх V Олимпиады в Стокгольме; профессионалами стали чемпион мира 1913 года Г. Бауман, выдающиеся борцы К. Пожелю, С. Пафнутьев, Б. Свешников, Я. Спуть и многие другие. До этого, в 1902 году, стал профессионалом воспитанник петербургского кружка Г. Гаккеншмидт, сильнейший мировой борец и атлет того времени, получивший на цирковой арене за свою манеру борьбы прозвище «Русский лев».

Следует отметить, что Россия могла познакомиться со многими приемами и раньше. Еще в 1882 году в Москву приезжал француз Дублие, который познакомил русских силачей с основами французской спортивной борьбы. В XIX веке в ее содержании прочно утвердились основные захваты, зажимы и положения; в ходе поединков стали пользоваться «мостом», с помощью которого борец мог уйти от поражения, стала применяться партерная борьба – в случае, когда борец не добивался результата в стойке. По правилам соревнований разрешалось выполнять захваты только до пояса, запрещалась работа ногами. Для достижения победы необходимо было заставить соперника коснуться лопатками ковра. Запрещалось проведение приемов, с помощью которых можно было нанести травматические повреждения сопернику. Содержание правил, с которыми русских борцов знакомил Пытлясинский, не предусматривало выделение весовых категорий; система определения победителя только «по касанию ковра лопатками» значительно затягивала продолжительность поединков, доходивших до 40 минут, а иногда проходивших и вовсе без ограничения времени.

Все это накладывало определенный отпечаток на систему подготовки, поэтому у борцов того времени ценились только абсолютная сила, высокий рост и большой вес, то есть то, что позволяло за счет богатых анатомо-морфологических данных выходить победителем.



*Афиша Олимпийских игр 1904 года
в США*

Такой подход к определению победителя в профессиональных соревнованиях заставлял борцов в тренировочных условиях односторонне работать над повышением физических качеств: максимальной силы и силовой выносливости. Вопросам техники уделялось значительно меньше внимания, а о скоростных качествах заботились еще меньше. Схватки проводили по круговой системе в медленной темпе, с малым количеством проведенных приемов. Внимание борющихся было сосредоточено на выполнении длительных силовых захватов, направленных на изматывание

сил противника. Ключевыми пунктами правил любительских соревнований, определившими методику подготовки борцов этого периода, являлись продолжительность схватки, наличие весовых категорий и критерии определения победителя. В любительском направлении развития борьбы первый этап насчитывал пять изданий правил соревнований.

На первых Олимпийских играх в Афинах была представлена только классическая борьба. Боролись без весовых категорий, время схватки ограничивалось 40 минутами. Как и в профессиональных чемпионатах, здесь предпочтение отдавалось борцам-атлетам, имеющим превосходства в абсолютном проявлении силовых качеств. Победителем считался тот, кто удержит соперника на лопатках в течение нескольких секунд.

На Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе (включена

была только вольная борьба), 1908 года в Лондоне (вольная и классическая) и 1912 года в Стокгольме (только классическая борьба) произошли глобальные изменения в правилах. В первую очередь это было связано с сокращением продолжительности поединков до 20 минут и разграничением борцов на весовые категории. В 1904 году медали разыгрывались в семи весовых категориях, в 1908 году – в пяти весовых категориях в вольной борьбе и в четырех – в классической, причем границы весовых категорий значительно различались между собой.

Олимпийское первенство 1912 года в Стокгольме по классической борьбе разыгрывалось в пяти категориях с изменением исчисления весовых границ. Тогда же был введен результат схватки на туше – прикосновение противника к коврику одновременно двумя лопатками или последовательный пережат с одной лопатки на другую.

Разграничение борцов на весовые категории ликвидировало монополию в борьбе людей, имеющих высокий рост и большой вес. Это положительно сказалось на притоке свежих сил. Такое нововведение значительно повлияло и на совершенствование арсенала технических действий. Система проведения соревнований по круговому способу с выбыванием участников после трех поражений также способствовала повышению значимости тактико-технической подготовленности спортсменов, что повлекло за собой более тщательную отработку приемов. Увеличилось число выполняемых технических действий. Поединки стали проводиться на более высоком техническом уровне. Повысилась скорость выполнения атакующих приемов, а установление твердого регламента поединка сказалось на повышении его интенсивности и зрелищности.

Первый любительский чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен еще в 1897 году в Петербурге. В нем участвовало восемь борцов: семь из Петербурга, один из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмеллинг (Петербург). В этих трех любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без деления участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской революции



Иван Поддубный

1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в четырех и пяти весовых категориях: в 1913 и 1914 гг. – в Риге, в 1915 г. – в Петрограде и Москве.

Рассказывая о становлении борьбы в России, невозможно обойти вниманием знаменитых русских борцов-профессионалов.

В народе были хорошо известны имена борцов Ивана Поддубного, Ивана Заикина, Ивана Шемякина, Георга Луриха, Клементия Буля, Оскара Каплюра, Георга Гаккеншмидта, Николая Вахтурова и других.

1.3. РОССИЙСКИЕ БОРЦЫ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

К началу Первой мировой войны в России было около двадцати спортивных организаций, культивировавших борьбу, а общее количество любителей составляло 250-300 человек. И тем не менее представлять борьбу уделом одиночек в это время уже не приходилось. По крайней мере, когда в 1913 году Иван Лебедев, знаменитый «дядя Ваня», ученик доктора Краевского, первоклассный атлет и блестящий организатор чемпионатов по французской борьбе, начал издавать первый в России двухнедельный иллюстрированный спортивный журнал «Геркулес», потребность в нем оказалась огромной. Журнал выходил тиражом 27 тысяч экземпляров. Во многих городах России работали атлетические арены и кружки, занятия проходили под руководством энтузиастов спорта, нередко тренерами становились известные атлеты, завоевавшие награды на международных турнирах. К ним можно отнести первого чемпиона мира Г. Гаккеншмидта, призеров Олимпийских игр Н. Орлова и А. Петро-

Оглавление

М.Г. Мамишвили. Предисловие	3
Введение	6
Глава I	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СССР И РОССИИ	8
I.1. Путь от истоков возникновения до современного состояния...	8
I.2. Профессиональная и любительская борьба в России (1896-1916 гг.)	15
I.3. Российские борцы на международной арене	20
I.4. Вольная борьба в новой России.....	23
I.5. Международная федерация объединенных стилей борьбы – ФИЛА (FILA)	27
I.6. Высший государственный орган физической культуры и спорта в СССР и России	33
I.7. Первый чемпионат СССР.....	35
I.8. Олимпийские игры 1952 года	37
I.9. Первый чемпионат мира	41
I.10. Первый чемпионат Европы	44
I.11. Тренеры сборной команды СССР и России.....	47
Глава II	
НАУЧНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	52
II.1. Почему тренер должен иметь собственную концепцию многолетней подготовки борцов?	52
II.2. Теория деятельности и теория спорта как основа формирования концепции.....	54
II.2.1. Анализ двигательного состава спортивной борьбы в свете названных теорий	59
II.2.2. Основные термины спортивной борьбы и уточнение некоторых определений.....	64
II.3. Концепция многолетней подготовки борцов.....	66
Глава III	
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ	69
III.1. С чего начинается дорога к мастерству?	69
III.2. Структура и содержание тренировочного процесса.....	76

Глава IV

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ БОРЦОВ	78
IV. 1. Методы оценки нагрузки и ее учет на учебно-тренировочных занятиях	79
IV. 2. Планирование тренировочных нагрузок в различные периоды тренировки.....	84
IV.3. Периодизация тренировки	86

Глава V

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	95
V. 1. Общие представления	95
V.2. Классификация физических упражнений в спортивной борьбе	96
V.2.1. Общеразвивающие упражнения	98
V.2.2. Специально подготовительные упражнения.....	105
V.2.3. Соревновательные упражнения	110
V.3. Развитие силы.....	114
V.3.1. Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей.....	118
V.3.1.1. Общеразвивающие упражнения	118
V.3.1.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	129
V.3.1.3. Соревновательные упражнения.....	130
V.3.2.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения	130
V.3.2.2. Соревновательные упражнения.....	133
V.3.3. Развитие силы мышц спины.....	133
V.3.3.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	133
V.3.3.2. Соревновательные упражнения.....	134
V.3.4. Развитие силы мышц брюшного пресса	135
V.3.4.1. Общеразвивающие упражнения	135
V.3.4.2. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	136
V.3.4.3. Соревновательные упражнения	137
V.3.5. Развитие силы мышц шеи.....	137
V.3.5.1. Специально подготовительные (развивающие) упражнения.....	137
V.3.5.2. Соревновательные упражнения.....	140
V.4. Развитие быстроты	141
V.4.1.1. Специально подготовительные упражнения	145
V.4.1.2. Соревновательные упражнения.....	146
V.5. Развитие выносливости.....	146
V.5.1.1. Специально подготовительные упражнения	150
V.5.1.2. Соревновательные упражнения.....	150
V.6. Развитие ловкости.....	150
V.6.1.1. Специально подготовительные упражнения	151
V.6.1.2. Соревновательные упражнения.....	151

V.7. Упражнения в равновесии	152
V.7.1.1. Специально подготовительные упражнения	152
V.7.1.2. Соревновательные упражнения	154
V.8. Развитие гибкости	155
V.8.1.1. Специально подготовительные упражнения	156
V.8.1.2. Соревновательные упражнения	158
V.9. Упражнения на растягивание	158
V. 10. Упражнения на расслабление	169

Глава VI

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	171
VI.1. Издержки современной подготовки.....	177
VI.2. Подготовка борцов по принципу формирования базовой системы знаний, умений и навыков.....	180
VI.3. Основы базовой подготовки	181
VI.3.1. Отдельные операции и их устойчивые совокупности. Основные положения борца.....	182
VI.3.2. Дистанции.....	184
VI.3.3. Передвижения и направления маневрирования	185
VI.3.4. Захваты.....	185
VI.3.5. Вспомогательные элементы борьбы ногами	189
Приемы с действиями ног в исполнении выдающихся борцов	193
VI.3.6. Способы тактической подготовки	194
VI.4. Базовые приемы борьбы	196
VI.4.1. Базовые приемы в стойке и в партере для групп начальной подготовки (1-й год обучения, 10-11 лет)	201
VI.4.2. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения, 11-12 лет).....	203
VI.4.3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения, 12-13 лет).....	205
VI.5. Техничко-тактические действия.....	210
VI.5.1. Приемы защиты	210
VI.5.2. Контрприемы.....	214
VI.5.3. Комбинации	218

Глава VII

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУПП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	219
VII. 1. Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков	219
VII.2. Этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.....	221
VII.3. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом возрастных периодов развития физических качеств у юных борцов	223
VII.4. Урок как основная форма занятий, наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.....	226

VII.5. Основные компоненты системы многолетней подготовки и их значение для начального обучения.....	229
VII.6. Учебная документация.....	230
VII.7. Методика обучения.....	237
Специализированные игровые комплексы	243
Игры в касания	243
Г л а в а VIII	
УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ	247
VIII. 1. Принципиальная схема управления.....	247
VIII.2. Индивидуализация подготовки борцов.....	249
Формирование арсенала коронных атакующих действий	251
VIII.2.1. Совершенствование коронных атакующих действий	254
VIII.2.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий	282
VIII.2.3. Овладение тактикой ведения поединка.....	286
Совершенствование тактики ведения поединков	288
Овладение тактикой участия в соревнованиях.....	292
Моделирование ситуации борьбы в положении «захват туловища сзади»	296
VIII.2.4. Годовой календарь соревнований	302
VIII.2.4.1. Подведение спортсменов к ответственным стартам	307
VIII.2.4.2. Ударная нагрузка на заключительном сборе	315
VIII.2.4.3. Сроки прибытия спортсменов на Олимпийские игры	316
Сгонка веса в период подготовки и участия в соревнованиях	318
Отбор в сборную команду России	328
Критерии отбора в сборную команду России по вольной борьбе на Олимпийские игры-2008 г.....	329
VIII.2.4.4. Совершенствование физических кондиций борца.....	332
Питание для борцов.....	340
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	359
Список литературы	360