

- увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физических нагрузок.
- С увеличением уровня тренированности спортсменов в видах спорта на выносливость увеличивается общая масса крови: у мужчин — от 5—6 до 7—8 л, у женщин — от 4—4,5 до 5,5—6 л, что приводит к увеличению концентрации гемоглобина до 160—180 г • л¹ — у мужчин и до 130—150 г • л¹ — у женщин.

Контроль за процессами утомления и восстановления, которые являются неотъемлемыми компонентами спортивной деятельности, необходим для оценки переносимости физической нагрузки и выявления перетренированности, достаточности времени отдыха после физических нагрузок, эффективности средств повышения работоспособности, а также для решения других задач.

Утомление, вызванное физическими нагрузками максимальной и суб- максимальной мощности, взаимосвязано с истощением запасов энергетических субстратов (АТФ, КрФ, гликогена) в тканях, обеспечивающих этот вид работы, и накоплением продуктов их обмена в крови (молочной кислоты, креатина, неорганических фосфатов), поэтому и контролируется по этим показателям. При выполнении продолжительной напряженной работы развитие утомления может выявляться по длительному повышению уровня мочевины в крови после окончания работы, по изменению компонентов иммунной системы крови, а также по снижению содержания гормонов в крови и моче.

В спортивной диагностике для выявления утомления обычно определяют содержание гормонов симпатoadреналовой системы (адреналина и продуктов его обмена) в крови и моче. Эти гормоны отвечают за степень напряжения адаптационных изменений в организме. При неадекватном функциональному состоянию организма физических нагрузках наблюдается снижение уровня не только гормонов, но и предшественников их синтеза в моче, что связано с истощением биосинтетических резервов эндокринных желез и указывает на перенапряжение регуляторных функций организма, контролирующих адаптационные процессы.

Для ранней диагностики перетренированности, скрытой фазы утомления используется контроль за функциональной активностью иммунной системы. Для этого определяют количество и функциональную активность клеток Т - и В- лимфоцитов: Т-лимфоциты обеспечивают процессы клеточного иммунитета и регулируют функцию В-лимфоцитов; В-лимфоциты отвечают за процессы гуморального иммунитета, их функциональная активность определяется по количеству иммуноглобулинов в сыворотке крови.

Определение компонентов иммунной системы требует специальных условий и аппаратуры. При подключении иммунологического контроля за функциональным состоянием спортсмена необходимо знать его исходный иммунологический статус последующим контролем в различные периоды тренировочного цикла. Такой контроль позволит предотвратить срыв адаптационных механизмов, истощение иммунной системы и развитие инфекционных заболеваний спортсменов высокой квалификации в периоды тренировки и подготовки к ответственным соревнованиям (особенно при резкой смене климатических зон).

Восстановление организма связано с возобновлением количества израсходованных во время работы энергетических субстратов и других веществ. Их восстановление, а также скорость обменных процессов происходят не

одновременно. Знание времени восстановления в организме различных энергетических субстратов играет большую роль в правильном построении тренировочного процесса. Восстановление организма оценивается по изменению количества тех метаболитов углеводного, липидного и белкового обменов в крови или моче, которые существенно изменяются под влиянием тренировочных нагрузок. Из всех показателей углеводного обмена чаще всего исследуется скорость утилизации во время отдыха молочной кислоты, а также липидного обмена — нарастание содержания жирных кислот и кетоновых тел в крови, которые в период отдыха являются главным субстратом аэробного окисления, о чем свидетельствует снижение дыхательного коэффициента. Однако наиболее информативным показателем восстановления организма после мышечной работы является продукт белкового обмена — мочевины. При мышечной деятельности усиливается катаболизм тканевых белков, способствующий повышению уровня мочевины в крови, поэтому нормализация ее содержания в крови свидетельствует о восстановлении синтеза белка в мышцах, а, следовательно, и восстановлении организма.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного спортсмена.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года подготовки и в группах начальной подготовки свыше

1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии

способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального этапа невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный спортсмен за период спортивной подготовки в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Таблица 11

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Разделы подготовки	год спортивной подготовки	
	-й год	-й год
Теоретическая подготовка		
1. Техника безопасности		
2. Правила соревнований		
3. Гигиена и профилактика травматизма		
4. Краткая история вида спорта		

5. Краткие сведения о строении человека		
6. Навыки оказания первой медпомощи		
7. Морально-психологическая подготовка		
8. Анализ соревнований		
9. Методика самостоятельной тренировки		
<i>всего часов:</i>	6	4
1. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	10	50
2. Специальная физическая подготовка	4	1
3. Техничко-тактическая подготовка	32	98
4. Психологическая подготовка		0
5. Восстановительные мероприятия		
6. Контрольные испытания		
7. Участие в соревнованиях		
<i>всего часов:</i>	96	44
того часов:	12	58

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техникой.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный спортсмен боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных спортсменов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный спортсмен в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных спортсменов в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике.

В тренировочных группах 3-го и 4-го годов подготовки значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Таблица 12

Тренировочных занятий на тренировочном этапе

Виды подготовки	Возрастная группа	
	12-14 лет	15-17 лет
Теоретическая подготовка (рекомендуемый перечень)		
1. Техника безопасности		
2. Физическая культура и спорт в России		
3. Влияние физических упражнений на организм		
4. Физиологические основы тренировки		
5. Методика обучения основам тренировки		
6. Планирование тренировки		
7. Основы техники и тактики		
8. Анализ соревнований		
<i>всего часов</i>	7	7
Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	37	38
2. Специальная физическая подготовка	44	45
3. Техничко-тактическая подготовка	52	52
4. Психологическая подготовка	5	3
5. Восстановительные мероприятия	0	4
6. Контрольные испытания		
6. Участие в соревнованиях	3	0
7. Судейская практика		0
<i>всего часов:</i>	93	99
того часов:	24	36

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.
Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.
2. Патриотическое воспитание.
Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
3. Физическая культура и спорт в России.
Рост массовости спорта в России и достижения российских спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
4. Влияние физических упражнений на организм.
Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие.

Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.
6. Основы методики обучения и тренировки.
Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно- тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
7. Планирование тренировки.
Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план.
График тренировочных занятий.
8. Основы техники и тактики.
Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.
9. Анализ соревнований.
Просмотр видеоматериалов и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров и личной борьбе занимающихся, и анализ, и динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.).

Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять

в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: «я владею несколькими «коронными» приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести – плюс, я умею создавать благоприятные ситуации для проведения «коронных» бросков».

За этот период занимающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный спортсмен на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей занимающимися и

целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.
Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.
2. Физическая культура и спорт в России.
Спортивные федерации. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.
4. Физиологические основы тренировки.
Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
5. Планирование подготовки.
Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.
6. Техника и тактика.
Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела. Методика обучения техническим действиям.
7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
8. Анализ выступлений на соревнованиях.

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико- тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки.

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Таблица 13

И план тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Объем спортивной подготовки
Теоретическая подготовка (рекомендуемый перечень)	
1. Техника безопасности	
2. Физическая культура и спорт	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	
4. Физиологические основы тренировки	
5. Планирование подготовки	
6. Техника и тактика	
7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	
8. Анализ выступлений на соревнованиях	
9. Методика самостоятельной тренировки	
<i>всего часов</i>	3
Практическая подготовка	
1. Общая физическая подготовка	46
2. Специальная физическая подготовка	54
3. Техничко-тактическая подготовка	28
4. Психологическая подготовка	0
5. Восстановительные мероприятия	3
6. Контрольные испытания	
7. Участие в соревнованиях	0
8. Судейская практика	3
<i>всего часов:</i>	398
того часов:	456

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и

гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико- тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Планирование в группах совершенствования спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально возможные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Таблица 14

Тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Вид	спортивной
	подготовки	
весь период		
Теоретическая подготовка (рекомендуемый перечень)		
1. Техника безопасности		
2. Физическая культура и спорт		
3. Краткие сведения о строении и функциях организма		
4. Физиологические основы тренировки		
5. Планирование и построение спортивной		

тренировки	
6. Техника и тактика	
7. Врачебный контроль и самоконтроль	
8. Анализ выступлений на соревнованиях	
9. Методика самостоятельной тренировки	
10. Терминология. Правила соревнований.	
Материально-техническое обеспечение	
<i>всего часов</i>	7
Практическая подготовка	
1. Общая физическая подготовка	56
2. Специальная физическая подготовка	16
3. Техничко-тактическая подготовка	32
4. Психологическая подготовка	0
5. Восстановительные мероприятия	0
6. Участие в соревнованиях	5
7. Судейская практика	3
<i>всего часов:</i>	597
того часов:	664

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этого этапа подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности.
Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.
2. Физическая культура и спорт в России.
Спортивные федерации. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма.
Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышение работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов.
Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.)
4. Физиологические основы тренировки.
Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.
5. Планирование и построение спортивной тренировки.
Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от

- квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.
6. Техника и тактика.
Виды тактической подготовки. Тактическая подготовка. Использование площадки. Виды маскировки. Маскировка собственных действий. Подавление противника. Тактика и стратегия.
7. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.
Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.
Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
8. Анализ выступления на соревнованиях.
Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
9. Методика самостоятельной тренировки
Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.
10. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
Значение терминологии. Наиболее часто употребляемые термины.
Международные правила соревнований. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.
Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.
11. Техническая подготовка спортсмена.
Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники. Углубленное изучение техник. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
 - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
 - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техничским арсеналом.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику, комбинации приемов. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;

- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левшой», «правшой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Рекомендации применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
 - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе;
 - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
 - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t = 80-90^{\circ}$
 - термальные источники
 - ультрафиолетовое облучение,
 - аэризация, кислородотерапия,
 - массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи

использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Таблица 15

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
	педагогические	
	<p>регулирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <p>использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</p> <p>«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</p> <p>тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</p> <p>вариационная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</p> <p>планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</p> <p>вариационная организация режима дня.</p>	<p>течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
	психологические	

	<p>утогенная и психорегулирующая тренировка;</p> <p>средства внушения (внушенный сон-отдых);</p> <p>гипнотическое внушение;</p> <p>приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</p> <p>интересный и разнообразный досуг;</p> <p>условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
	<p>Медико-биологические</p>	
	<p>рациональное питание:</p> <p>сбалансировано по энергетической ценности;</p> <p>сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</p> <p>соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</p> <p>соответствует климатическим и погодным условиям.</p> <p>физиотерапевтические методы:</p> <p>массаж (общий, сегментарный, точечный, вакуумно- и гидромассаж);</p> <p>гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</p> <p>аппаратная физиотерапия;</p> <p>ванны</p>	<p>течение всего периода реализации программы</p>

2.8.

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы,

наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды
 запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: - минимум-предупреждение, максимум 1 год дисквалификации

Второе нарушение: 2 года дисквалификации. Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы.

Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Изучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Таблица 16

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	лекции, беседы, индивидуальные консультации	согласовываются с соответствующими органами
	знакомление с порядком проведения допинг-контроля антидопинговыми правилами	консультации	по графику
1.	знакомление с правами и обязанностями спортсмена		

2.	повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
3.	контроль знаний антидопинговых правил	тестирования	
4.	участие в образовательных семинарах	семинары	
5.	формирование критического отношения к допингу	семинары	программы

2.9.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по рукопашному бою. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 17

задачи	виды практических заданий	сроки реализации
-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	осуществляются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	
	Изучение основным	

<p>–Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
<p>- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p>	
<p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</p>	<p>1. Судейство соревнований физкультурно-спортивных организациях</p>	

3.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

Таблица 18

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные признаки, физические качества	возраст (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост							+					
Мышечная масса							+					
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+		+					
Сила							+					
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+								
Анаэробные возможности			+	+	+							
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+							
Баланс	+	+		+	+		+					

Таблица 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

Условные обозначения: Физические качества и телосложение	Уровень влияния
3 – значительное влияние; Скоростные способности	3
2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние	
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

ЭНП-1

По специальной подготовке

Правильно принять стойки бойца
Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.
Правильно выполнять способы тактической подготовки – сковывание, опережения, маневрирование, выведение из равновесия.

ЭНП-2

По специальной физической подготовке

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов. По технической и тактической подготовке
Выполнять все изученные приёмы лежа и стоя; уметь бросать захват и передвигаться по татами; самостраховка.
Выполнять приёмы при передвижении партнера во всех направлениях.

ЭНП-3

По специальной физической подготовке

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов. По технической и тактической подготовке
Выполнять все изученные приёмы лежа и стоя; уметь бросать захват и передвигаться по татами; самостраховка.
Выполнять приёмы при передвижении партнера во всех направлениях.

Т(СС)-1

По специальной физической подготовке

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту: забегания вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, из стойки.
Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приёмов.

По технической и тактической подготовке

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, которые необходимо провести два раза подряд каждый. Всего 12 бросков. Письменное составление тактического плана поединка по разделам: разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация составленного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке.

Т(СС)-2

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 6 приёмов за 14 сек – удовлетворительно
6 приёмов за 12 сек – хорошо
6 приёмов за 10 сек – отлично

По тактической подготовке

Выполнение приёмов с тактическими подготовками
6 тактических подготовок (к одному приёму) – отлично
1 тактическая подготовка – хорошо
3 тактических подготовки - удовлетворительно

Т(СС)-3

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов за 32 сек – удовлетворительно
12 приёмов за 29 сек – хорошо
12 приёмов за 27 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.
Выигрыш всех поединков – отлично
Выигрыш двух поединков – хорошо
Выигрыш одного поединка – удовлетворительно

Т(СС)-4

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов до 30 сек – удовлетворительно
12 приёмов за 28 сек – хорошо
12 приёмов за 26 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.
со счётом не ниже 7:0 – отлично, не ниже 5:0 – хорошо, 3:0 – удовлетворительно.

Т(СС)-5

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов до 30 сек – удовлетворительно
12 приёмов за 28 сек – хорошо
12 приёмов за 26 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх четырехминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг.

Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 7:0 – отлично, не ниже 5:0 – хорошо, 3:0 – удовлетворительно.

ССМ-1

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов до 28 сек – удовлетворительно

12 приёмов за 26 сек – хорошо 12 приёмов

за 25 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).

Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 10:0 и 7:0 – отлично, выигрыш всех поединков со счётом 5:0 и 3:0 – хорошо; выигрыш всех поединков – удовлетворительно.

ССМ-2

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов до 27 сек – удовлетворительно

12 приёмов до 25 сек – хорошо 12 приёмов

за 24 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).

Выигрыш всех поединков со счётом не ниже 10:0, выигрыш всех поединков со счётом 7:0 – хорошо; выигрыш всех поединков – удовлетворительно.

ССМ-3

По технической подготовке

Проведение приёмов стоя в условиях дефицита времени с одним партнером. 12 приёмов до 26 сек – удовлетворительно

12 приёмов до 24 сек – хорошо 12 приёмов

за 23 сек – отлично

По тактической подготовке

Проведение трёх пятиминутных схваток с партнером на 5±1 кг легче, одинакового веса ± 1 кг, и тяжелее на 9±2 кг (одинакового разряда).

Выигрыш всех поединков со счётом 10:0 в первой половине схватки – отлично; выигрыш всех поединков со счётом 10:0 в течение всего времени – хорошо; выигрыш всех поединков со счётом 7:0 – удовлетворительно.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Методика контроля спортсменов

Методика контроля уже на начальном этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсмены и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на освоение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и этапу подготовки (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями этапа подготовки.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого этапа подготовки. Уметь проводить тренировочный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий этапу подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Таблица 20

Тесты общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Гибкость	Сгибание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Техническое мастерство	Владение техники страховки при падении. Выполнение основных атакующих действий в стойке и борьбе лежа.
------------------------	--

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Гибкость	Подъем на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Специальная физическая подготовка	До 1-го года Суммарное время 6 прямых ударов руками -5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами -8,2 с. Суммарное время 6 «входов» -7,2 с.	
	Свыше 2-го года Суммарное время 6 прямых ударов руками -4,6 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами -7,5 с. Суммарное время 6 «входов» -6,5 с.	
Техническое мастерство	До 1-го года Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя. Выполнения приемов по программе первого тура с оценкой не ниже 6 баллов	
	Свыше 2-го года Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя в соревновательных условиях.	

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Гибкость	Подъем на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

специальная физическая подготовка	До 1- года Суммарное время 6 прямых ударов руками- 4,8 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами -7,5 с. Суммарное время 6 «входов» -6,9 с.
техническое мастерство	До 1- года Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.
спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег на 100 м (не более 12,5 с)	Бег на 100 м (не более 14 с)
выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 45 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин)
сила	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 р)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 р)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 16 раз)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками- 4,8 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами -7,5 с. Суммарное время 6 «входов» -6,9 с.	
техническое мастерство	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.	
спортивный разряд	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные акты

1. Закон «О физической культуре и спорте в российской федерации» №329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой» от 24 декабря 2014 г. № 1062.
4. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Список использованной литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно- силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
9. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
10. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
11. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
12. Каплин В.Н., Егапов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности бойцов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22с.

13. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов; худож. -оформ. А.Киричек. – осто в н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).
14. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
15. Микрюков В.Ю. Рукопашный бой. Пособие для студ. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
16. П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Письме/СКУУ И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка бойцов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки бойцов. - Челябинск, 1996.-315с.
21. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. – 520 с., ил.
22. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
23. Травников А. Рукопашный бой для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 157с.: ил. – (Персональный убойный отдел).
24. Хаберзетцер Р. Рукопашный бой для черных поясов. Молдова. г. Тирасполь, 1994.
25. Хассел, Р. Дж. Рукопашный бой: пер. с англ. / Рэдалл Дж.Хассел, Эдмонд Отис. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – ХХ, 316 с.: ил.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Пособие для студ. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://ofrb.ru/> - Общероссийская Федерация рукопашного боя
2. <http://frb74.ru/> - Федерация рукопашного боя г. Челябинск

