

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Л.В. ЛОГИНОВ

НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ

Учебное пособие

Издание 2-е, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию
в области физической культуры и спорта в качестве учебного посо-
бия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по
направлению 034300 – Физическая культура и специальности
032101 – Физическая культура и спорт*



Владимир 2013

УДК 796.82
ББК 75.715.6
Л69

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор,
заведующий отделом моделирования двигательных действий в спорте
Всероссийского научно-исследовательского института физической
культуры и спорта (ВНИИФК, Москва)

А. А. Новиков

Профессор кафедры физического воспитания и менеджмента в спорте
Владимирского государственного университета имени Александра
Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, заслуженный тренер РФ,
заслуженный работник физической культуры РФ

Н. М. Магомедов

Кандидат педагогических наук, доцент
Владимирского филиала Российской академии предпринимательства

А. И. Бабаков

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Логинов, Л. В.

Л69 На пути к спортивному совершенству : учеб. пособие / Л. В. Логинов ; Владим. гос. ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – изд-е 2-е, исправ. и доп. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-9984-0349-1.

Представлен анализ тренировочной и воспитательной работы с юными борцами греко-римского стиля на основе научных исследований и многолетнего опыта работы автора на уровне сборных команд России и Владимирской области.

Материалы учебного пособия освещают историю развития греко-римской борьбы, особенности спортивных тренировок, соревнований и воспитательной работы, обобщают опыт лучших тренеров, работающих с юными борцами в различных регионах России, рассматривают разные психологические типы личности юных борцов, использование игровых методик.

Предназначено для тренеров, юных борцов греко-римского стиля и всех, кого интересуют проблемы спортивного совершенства и воспитания личности в процессе занятий греко-римской борьбой.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 2. Табл. 2. Библиогр.: 50 назв.

УДК 796.82
ББК 75.715.6

ISBN 978-5-9984-0349-1

© ВлГУ, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Глава 1. История развития греко-римской борьбы.....	9
Глава 2. Возрастные особенности юных борцов.....	19
Глава 3. Методика проведения учебно-тренировочного процесса.....	23
Глава 4. Организация и проведение спортивных соревнований с юными борцами.....	40
Глава 5. Воспитательная работа.....	44
Глава 6. Стили педагогического общения тренеров по греко-римской борьбе.....	49
Глава 7. Психологические типы личности юных борцов в зависимости от условий семейного воспитания (по П.Ф. Лесгафту).....	57
Глава 8. Игры в работе с юными борцами.....	93
Заключение.....	112
Приложения.....	118
Библиографический список.....	156

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие, подготовленное Львом Викторовичем Логиновым к изданию во Владимирском государственном университете, рассматривает теоретические и прикладные аспекты процесса повышения спортивного мастерства тренеров и юных борцов.

В представленной читателю книге Л. В. Логинов сосредоточил внимание на воспитании таких качеств, как дисциплина, трудолюбие и целеустремленность. Причем это касается не только тренировочного процесса, но и других видов деятельности: учеба и дополнительное образование, решение бытовых вопросов. Особое внимание автор уделил влиянию семейного воспитания на формирование психологии детей и подростков, занимающихся спортом.

Учебное пособие как научная работа сочетает в себе классические подходы основоположника отечественной системы физического воспитания Петра Францевича Лесгафта и систематизированный личный опыт автора о современных тенденциях в развитии спортивной борьбы. В пособии есть практические советы по усовершенствованию тренировочного процесса, введению дополнительных видов физической активности, которые заинтересуют широкий круг читателей. Это приглашение к диалогу с читателем, пища для размышления и формирования современного взгляда на процесс достижения спортивного мастерства.

Трехкратный победитель Олимпийских игр

Александр Карелин
Всем тренерам и борцам греко-римского
стиля посвящается

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране, как и во всем мире, греко-римская борьба в системе спортивных единоборств занимает одно из первых мест. Она была представлена в программах Олимпийских игр древности, о чем говорит даже само название этого вида борьбы «греко-римская», и во всех первенствах отдельных стран, континентов и мировых состязаниях, включая первые современные Олимпийские игры. В России, а еще более конкретно во Владимирской области и во Владимирском государственном университете, греко-римская борьба в последние годы стала развиваться наиболее интенсивно.

Мне, как автору этого скромного труда, хотелось бы отметить неоценимый вклад в работу над популяризацией греко-римской борьбы во Владимирской области заслуженного тренера России Надира Магомедовича Магомедова, который сумел не только создать надежный коллектив тренеров-единомышленников, воспроизвести свой оригинальный стиль созданной им школы греко-римской борьбы, воспитать чемпионов самых разных уровней, но и, пожалуй, самое главное построить спортивный комплекс единоборств, назвав его именем своего воспитанника – призера европейского первенства, безвременно трагически ушедшего из жизни Дмитрия Тимофеева.

Строительство этого комплекса – отдельная страница в истории спорта Владимирщины. Это событие мало освещалось в печати и многие жители города Владимира даже не слышали о строительстве и введении в эксплуатацию этого уникального спортивного дворца, несмотря на то, что он находится в центре города. Жаль, что практически ни один человек муниципального или регионального масштаба не приложил руку к строительству этого комплекса-красавца.

Когда в 2004 году председатель спортклуба Владимирского государственного университета Надир Магомедович Магомедов высказал свою идею о строительстве нового спорткомплекса спортивных единоборств на территории ВлГУ, у многих это вызвало недоумение.

До этого периода в течение десятков лет борцы греко-римского стиля тренировались в небольшом борцовском зале, оборудованном тем же Н.М. Магомедовым в одноэтажном доме. Эта постройка начала XX века ранее использовалась в различных целях: здесь располагались кино клуб СМУ, а в последнее время спортзал университета площадью около 600 м². Идея о строительстве спортивного комплекса, названного в настоящее время Дворцом спортивных единоборств, показалась сначала всем бредовой. Как? На какие средства на федеральной земле можно осуществить своими силами такое грандиозное строительство?

Поиски необходимого инвестора долгое время были бесполезными. Одна из строительных фирм в городе после недолгих раздумий вообще отказалась от строительства данного объекта, посчитав это нерентабельным. В этот трудный момент на помощь пришли друзья и единомышленники, горячо влюбленные в спорт, в греко-римскую борьбу и проявляющие заботу о здоровье нашего народа, подрастающего поколения, отвлечении наших детей от вредных привычек, правонарушений, наркомании, алкоголизма и других негативных явлений современного общества. Один из этих энтузиастов – руководитель небольшой строительной фирмы в городе Владимире Владимир Васильевич Ручий, просчитав все за и против, активно взялся за осуществление этого проекта. Несмотря на препятствия, возникающие из-за некоторых чиновников, и грянувший финансовый кризис, все-таки в конце 2008 года спортивный комплекс площадью более 4000 м² вошел в строй. На строительство объекта, стоимостью 124 млн руб. в ценах 2008 года, не были использованы бюджетные средства университета и других бюджетных организаций, не потрачено ни одной бюджетной копейки.

Ввод в действие спортивного Дворца единоборств во Владимире позволил еще больше укрепить позиции Владимирской области в Центральном федеральном округе как центра развития греко-римской борьбы. Значительно расширилась география региональных центров греко-римской борьбы в городах и поселках Владимирской области. Стали проводиться традиционные турниры в городах Костерево (тренер Ф.Е. Метлин), Лакинске (тренер А.В. Меньшиков), Вязниках (тренер В.В. Кузьмин). Важно отметить, что из других регионов Рос-

сии в наш город стали приезжать борцы и поступать в учебные заведения Владимира, чтобы повышать свое мастерство в новом Дворце спортивных единоборств, построенном усилиями Н.М. Магомедова при поддержке солидных и серьезных людей города Владимира. На сегодняшний день во Владимирском государственном университете проходят обучение и повышают свое спортивное мастерство студенты-спортсмены, борцы разных национальностей из Кабардино-Балкарии, Чеченской республики, Дагестана, Саратовской, Кировской, Рязанской, Тульской, Ивановской областей.

В 2010 году принято решение Федерации греко-римской борьбы России проводить первенство России среди борцов различного возраста в городе Владимире. Самое, пожалуй, серьезное событие планируется на 2013 год – проведение международного турнира по греко-римской борьбе среди юниоров под эгидой ФИЛА (Международной Федерации борьбы).

В предлагаемом вниманию читателей учебном пособии содержатся восемь глав.

В первой главе приведены отдельные исторические и теоретические факты развития греко-римской борьбы.

Вторая глава рассматривает возрастные особенности юных борцов с точки зрения физиологических, психологических, физических и других возрастных особенностей и динамики изменений этих показателей под влиянием занятий борьбой.

Третья глава раскрывает особенности и специфику спортивных тренировок с юными борцами по физической, технической, тактической, волевой, теоретической и другим видам подготовки спортсмена.

В четвертой главе рассматриваются вопросы подготовки и проведения спортивных соревнований различного масштаба, работа судейской коллегии.

Пятая глава посвящена воспитательной работе, которая должна в обязательном порядке проводиться каждым тренером со своими питомцами.

В шестой главе рассматриваются отдельные стили педагогического руководства и общения тренеров со своими воспитанниками. Приводимые в пособии «стили» и примеры педагогической деятельности, позволяют глубже вникнуть во взаимоотношения тренеров с

юными борцами, а также с другими тренерами в соревновательной обстановке и повседневной тренерской работе.

В седьмой главе приводятся данные о психологических типах личности юных борцов, анализируются материалы исследований психологических особенностей детей под влиянием семейного воспитания. За основу исследования взяты те школьные типы, которые впервые описал в своих трудах Петр Францевич Лесгафт.

В восьмой главе вниманию читателей предлагаются различные игры, которые можно применять во время учебно-тренировочных занятий с юными борцами, а также в летнем спортивно-оздоровительном лагере.

В прил. 1 приведены основные термины и понятия греко-римской борьбы. В прил. 2 читатель найдет памятку для тренеров и юных борцов.

В прил. 3 юные борцы, тренеры и каждый читатель найдут интересные сведения о биографии нашего богатыря, трехкратного олимпийского чемпиона Александра Карелина, а в прил. 4 – 6 даны отдельные тесты и методики по изучению процесса воспитания личности борцов и спортивных коллективов. В прил. 7 приведены гимны России и борцов Школы высшего спортивного мастерства г. Кирова. В прил. 8 собраны фотоматериалы из жизни и деятельности спортивного клуба «Буревестник» ВлГУ, а также об острых моментах важных соревнований и первенств на базе города и области.

Завершая введение, хочу поблагодарить всех, кто словом, делом, добрым советом помогал в работе над учебным пособием.

Пожелания и отзывы можно прислать по адресу: 600000, г. Владимир, ул. Горького, 87.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

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. История развития греко-римской борьбы в России связана с легендарной личностью И.М. Поддубным (рис. 1), русским профессиональным борцом,

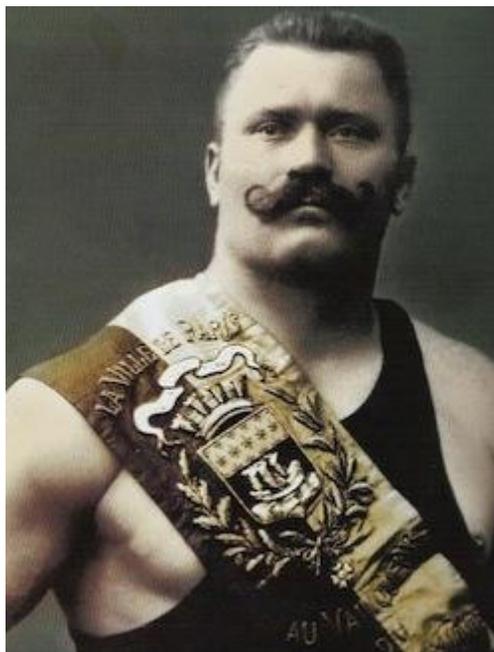


Рис. 1. И.М. Поддубный

заслуженным мастером спорта СССР. В 1893 – 1896 гг. работал портовым грузчиком в Севастополе и Феодосии. В 1897 г. начал выступать на цирковой арене как атлет-гиревик и борец (русская борьба на поясах, с 1903 г. – классическая, французская борьба). В 1905 – 1908 гг. был победителем крупнейших чемпионатов мира по классической борьбе среди профессионалов (Париж). За 40 лет выступлений не проиграл ни одного чемпионата (имел поражение лишь в отдельных схватках). Гастролировал за рубежом (в 50 городах 14 стран). Получил мировое признание как «чемпион чемпионов», «русский богатырь». Награждён орденом Трудового Красного Знамени.

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) считают, что она возникла еще при 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 физически сильным 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 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.

В поселке Бенни Гассан при раскопках была найдена гробница, построенная в IV тысячелетии до н.э. Обнаруженные там 339 рисун-

ков воспроизводят фигурки борцов, выполняющих захваты, броски и приемы из арсенала техники современной греко-римской, вольной и борьбы самбо. 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 Аристодем из Элиды. Несмотря на скромное телосложение, он дважды выиграл также Немейские и Истмийские 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.

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 разделения 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 за-

имствованным 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 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.

Хронологически история каждого вида спортивной борьбы имеет свои исторические корни. Элементы современных видов борьбы, о которых идет речь в этой книге, встречаются в древних наскальных изображениях, рисунках на керамической посуде, кубках, других художественных произведениях наших предков. Там, где изображения показывают обнаженных борцов, речь может идти о борьбе вольного и греко-римского стиля. Там, где борцы нарисованы в куртках и с поясом, можно утверждать, что в этих видах борьбы присутствуют элементы борьбы самбо и борьбы на поясах. Все эти виды борьбы имеют международный статус, созданы всемирные Федерации, проводятся первенства мира, Европы, Азии, Африки, Латинской Америки, других регионов земного шара. Очень важная деталь. В каждом из этих видов борьбы обычно имеется технический прием в виде броска или сваливания, где главная цель – положить противника на спину так, чтобы он коснулся на какое-то зафиксированное судьями время обеими лопатками борцовского ковра, другого покрытия или земли в некоторых национальных видах борьбы. «Лопатки» – это верхняя часть спины ближе к шее. Недаром у многих народов существует выражение: «Положил на обе лопатки».

Исследование проблемы диалектики национального и интернационального в спортивной науке, теории и практике разных видов спортивных единоборств считается одним из актуальных и приоритетных направлений спортивной педагогики и психологии. Тенденция развития национальных отношений в сфере спорта у всех народов, населяющих нашу планету, прослеживается при изучении истории проведения первых крупных состязаний по видам спортивных единоборств. Исторический опыт практического и прикладного зна-

чения спортивных единоборств говорит о том, что в подготовке будущих воинов, защитников своего народа и отечества от врагов национально-патриотическому и интернациональному воспитанию всегда уделялось серьезное внимание. Исторические факты о заключении мира на время Олимпийских игр, прекращения всех военных действий доказывают миролюбивую интернациональную сущность спорта на заре человеческой цивилизации.

В исследованиях философского и исторического направлений (А.Н. Блеер, Н.Н. Бугров, Н.Н. Визитей, С.Д. Неверкович, А.А. Пердельский, В.В. Столбов, В.И. Столяров, С.А. Токарев, В.В. Финогенова и др.) рассматривается ряд сведений, доказывающих использование спортивных единоборств в решении задач национально-патриотического и интернационального воспитания подрастающего поколения и подготовке воинов разных государств на основе овладения приемами спортивных единоборств при выполнении своего долга. Агоны (греч. состязание, игра, турнир, праздник) по дошедшим до нашего времени сведениям о проведении олимпийских, немейских игр, пифийских состязаний, истмийских празднеств включали соревновательную программу по спортивным единоборствам. Борьба проводилась по правилам, в которых прослеживаются элементы греко-римской и вольной борьбы. Элементы греко-римской борьбы предполагают использование захватов только выше пояса. Элементы вольной борьбы включают действия ногами и захваты ног соперника. На некоторых фресках и рисунках, найденных археологами, можно найти изображения борцов в куртках, брюках и другой одежде. Можно предположить, что в этих видах единоборств применялись приемы современных видов борьбы самбо, борьбы на поясах и дзюдо.

Вместе с тем, доказывают авторы исследований, агоны имели явно религиозное происхождение, никак не связанное с военной деятельностью, на которую «работала» вся греческая система физического воспитания и обучения. Но и как чисто религиозные приатки игры-зрелища их квалифицировать трудно, поскольку они имели соединение божественного с культом мифологических героев и практицизмом греческой религии и мифологии*.

* Система всеобщего и непрерывного физического воспитания в России: науч.-метод. материалы к докл. на бюро президиума РАО. – М.: Физическая культура, 2012. – С. 9.

Героями у древних греков были богатыри-борцы, которые почитались как основатели и первые победители религиозных игр, например, Геракл – сын Зевса, в честь которого проводились игры в Олимпии. В нашей православной христианской религии и древней Руси такими героями можно назвать Илью Муромца, Алешу Поповича, Добрыню Никитича. Аналогичные образы мы можем встретить у представителей других национальностей и религий нашей многонациональной России. Народные герои в мифах и легендах представлены как сильные, мужественные и добрые люди, сочетающие качества настоящего борца в нашем понимании.

Первые правила борьбы 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.

Развитием современного олимпийского движения и проведением первых международных соревнований по различным видам спорта занимался с самого начала Международный олимпийский комитет. Единой организации, которая бы объединяла борцов из различных стран, поначалу еще не было. Работа по созданию такой организации началась в 1912 году по инициативе представителей Италии, Швеции и Швейцарии, когда был создан Международный комитет по проведению соревнований по борьбе среди любителей. Его представителем стал Бинар Раберг. Просуществовал он недолго. Вскоре после стокгольмской Олимпиады в 1913 году была создана объединенная Международная любительская федерация, задачей которой было развитие борьбы, тяжелой атлетики и метательных видов тяжелой атлетики. Ее первым президентом был избран венгр Татис. Однако Первая мировая война прервала деятельность и этой организации. Кроме того, в 1916 году были отменены состязания Игр VI Олимпиады в Берлине.

И только в 1921 году в Лозанне состоялся конгресс Международного олимпийского комитета, где была создана Международная федерация любительской борьбы – ФИЛА (FILA) под президент-

ством шведа Бинара Раберга. Она и стала преемницей комитета, существовавшего в 1912 году. Президентом федерации был избран все тот же Бинар Раберг.

В 1924 году в Париже на заседании 4-го конгресса ФИЛА он сдал свои полномочия президента Альфреду Бруллу из Венгрии. Его, в свою очередь, сменил Виктор Смедс из Финляндии. Это случилось в Стокгольме в 1930 году, когда в рамках чемпионата Европы проводился очередной конгресс ФИЛА. Этот пост Виктор Смедс занимал свыше двадцати лет.

Перед началом Олимпиады в Хельсинки (1952 год) президентом ФИЛА был избран француз Роже Кулон. Его имя было хорошо известно в спортивных кругах. С 1946 года Роже Кулон успешно исполнял обязанности генерального секретаря ФИЛА. Тогда же перед Олимпиадой в Хельсинки на вакантную должность генерального секретаря ФИЛА был избран югослав Милан Эрцеган, которому предстояло сыграть выдающуюся роль в деятельности ФИЛА. Роже Кулон скончался в начале 1971 года. На совещании в Лозанне организационный комитет принял решение назначить президентом ФИЛА Милана Эрцегана. На очередном конгрессе в Мюнхене, который прошел в рамках игр XX Олимпиады (1972 год), кандидатура 57-летнего Милана Эрцегана была утверждена. Он стал пятым в истории ФИЛА президентом. Свои полномочия руководитель одной из самых крупных и старейших спортивных организаций мира Милан Эрцеган сложил уже в XXI веке.

Сегодня членами Международной федерации объединенных стилей борьбы – ФИЛА (FILA) являются 170 государств. Это одна из старейших и самых авторитетных в мире спорта организаций. Под ее эгидой проходят международные турниры Золотой серии Гран-при, Кубок мира, чемпионаты мира, чемпионаты Европы и Азии, а также венец соревновательной серии для спортсменов большинства видов спорта – Олимпийские игры. В введении к правилам борьбы, которые действуют и современном мире, ФИЛА поясняет:

«Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка; цель ее – положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Настоящие правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем ФИЛА».

В образовательных целях ФИЛА было опубликовано немало книг по методике обучения борьбе, снято несколько кино- и видеофильмов, подарены десятки борцовских ковров, открыты сотни школ для подготовки тренеров, арбитров и судей, а также значительное количество олимпийских центров для спортсменов развивающихся стран.

В истории становления и развития борьбы Милан Эрцеган являлся одним из основных инициаторов совершенствования правил соревнований. Благодаря ему борьба стала в большей степени соответствовать динамическому развитию современного человека. В связи с сокращением времени поединка она приобрела высокую динамичность и большую зрелищность. Тем не менее последнее пятилетие правления Милана Эрцегана считается не самым удачным периодом в развитии и пропаганде борьбы. Наблюдалось явное падение интереса к борцовским турнирам со стороны зрителей, спонсоров и особенно средств массовой информации, прежде всего телевидения.

Более того, в спортивных кругах вполне серьезно обсуждался вопрос об исключении одного из видов борьбы из программы Олимпийских игр. Милан Эрцеган, избранный в 1996 году на пятый срок, как никто другой понимал проблемы, связанные с любимым видом спорта.

Для дальнейшего успешного развития старейшего вида спорта необходима была его модернизация. Только так можно было выдержать острейшую конкуренцию с молодыми видами спорта, амбициозными и зрелищными, которые появлялись в олимпийской семье. Однако Милан Эрцеган, перешагнувший порог своего восьмидесятилетия, осознавал, что многое ему уже не по силам.

Милан Эрцеган оставил свой пост в сентябре 2002 года. О своей отставке он объявил на заседании конгресса ФИЛА, который проходил в рамках 47-го чемпионата мира по греко-римской борьбе в Москве. На торжественном открытии этого чемпионата Эрцеган присутствовал уже в качестве пожизненного почетного президента ФИЛА.

А шестым президентом Международной федерации объединенных стилей борьбы был избран 59-летний Рафаэль Мартинетти. На своей первой конференции новый президент заявил, что он намерен продолжать политику, заложенную его предшественником Миланом Эрцеганом, и приложит все силы для сохранения борцовской программы на Олимпиадах в прежнем объеме.

Последующие годы деятельности нового президента показали, что его слова не разошлись с делом. С избранием Рафаэля Мартинетти начались решительные реформы, связанные с популяризацией борьбы во всем мире.

Первая большая и очень важная часть реформ – изменение в правилах. Они были направлены на то, чтобы сделать борьбу максимально зрелищным и понятным видом спорта как со спортивной, так и с коммерческой точки зрения. Именно такой подход к реформированию борьбы был одобрен Международным олимпийским комитетом, что позволило сохранить в олимпийской программе все виды борьбы.

Федерация спортивной борьбы СССР была создана в 1959 году. До этого времени общее руководство развитием борьбы в стране осуществляли Всесоюзная секция борьбы и общественная организация, объединявшая усилия специалистов и тренеров по проведению соревнований и семинаров судей и тренеров. Всесоюзная секция борьбы официально вступила в ФИЛА в 1947 году. Долгое время вице-президентом ФИЛА от СССР был заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР Алексей Захарович Катулин. С 1971 года членом, а затем вице-президентом ФИЛА был А.А. Новиков, в 1996 году в состав Бюро ФИЛА от России был избран двукратный олимпийский чемпион И.С. Ярыгин.

В 1993 году Федерация спортивной борьбы СССР была преобразована в Федерацию спортивной борьбы России (ФСБР). До 1998 года ФСБР возглавлял И.С. Ярыгин, а после его смерти по настоящее время президентом Федерации спортивной борьбы России является М.Г. Мамиашвили – олимпийский чемпион по греко-римской борьбе.

Россию в ФИЛА представляют М. Г. Мамиашвили и супруга прославленного борца вольного стиля Ивана Ярыгина. Н. А. Ярыгина – первый вице-президент Федерации спортивной борьбы России. Они входят в состав бюро ФИЛА, а Г. П. Брюсов является вице-президентом комитета Европы ФИЛА (CELA).

ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Борьбой в настоящее время занимаются юные борцы, но даже в одном и том же возрасте у них могут быть существенные индивидуальные различия. Необходимо учитывать неодинаковый темп протекания физиологических процессов. Поэтому в пределах даже одной возрастной группы тренеры по греко-римской борьбе работают с лицами разного веса, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов. Практика показала, что для занятий борьбой наиболее целесообразно, учитывая возрастные особенности, деление на четыре группы: на младшую школьную (6 – 10 лет) подростковую – 12 – 13 лет, младшую юношескую – 14 – 15 лет и старшие юношеские – 16 – 17 и 17 – 18 лет.

Возраст 12 – 18 лет совпадает с периодом полового созревания, у девочек это происходит раньше. Изменения, связанные с этим процессом, оказывают свое влияние на весь организм. Бурный рост тела в длину, что совпадает с усилением функций гипофиза и щитовидной железы, происходит в 12 – 15 лет. Тело подростка удлиняется главным образом за счет роста трубчатых костей (до 9 – 10 см в год). Однако окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат у подростков более эластичен, чем у взрослых. Учитывая эти особенности, необходимо осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости. Чрезмерное применение их может оказать отрицательное воздействие на рост костей, способствовать нарушению осанки.

В 16 – 18 лет темп роста замедляется и годовая прибавка в росте составляет примерно 3 см. Замедление роста костей в длину позволяет постепенно переходить к упражнениям с отягощениями. Мышечная ткань у подростков 12 – 15 лет также увеличивается более интенсивно в длину, чем в поперечнике и составляет к 15 годам примерно 32 % от общей массы тела. Функциональные возможности мышечной системы подростков ниже, чем у взрослых. В связи с этим при применении упражнений на силу и выносливость нужна более строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Исследования ученых, а также опыт тренеров-преподавателей показали, что в 13 – 15 лет заканчивается формирование двигательного анализатора. Таким образом, примерно с 15 лет появляется возможность начинать развитие силы целенаправленно. Этому способствует и то обстоятельство, что в этом возрасте заметно увеличиваются поперечные размеры тела. Мышечная ткань растет энергично и достигает у юношей 17 – 18 лет примерно 44 % от массы тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений.

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок, а особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связанных с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота и расширению паховых колец.

Методически правильно построенные занятия укрепляют мышцы, связки и являются хорошей профилактикой различных неблагоприятных воздействий. При занятиях с подростками и юношами надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (ССС). В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост мышечной системы по сравнению с ростом сердца, а также несовершенная регуляция деятельности ССС со стороны нервной системы. У подростков, юношей и девушек отмечается также увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления.

При систематической тренировке с учетом особенностей организма подростков и юношей эти отрицательные явления постепенно сводятся на нет. Применение упражнений, требующих большой выносливости, может привести к гипертрофии сердца без сопутствующего увеличения его сократительной способности. Для предотвращения перенапряжения сердца необходима строгая последовательность в увеличении нагрузки.

У юношей старшего возраста работа нервной системы по регуляции сердечной деятельности становится более совершенной. Пульс реже, а ударный объем сердца – близкий к величинам, наблюдаемым у взрослых. Указанные изменения создают предпосылки к развитию специальной выносливости.

Юношеский организм уже обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течение довольно длительного времени. Юноши быстро утомляются, но и быстро восстанавливают свои силы. При этом быстрое восстановление сил происходит лишь тогда, когда они получают малые или оптимальные нагрузки. Восстановление сил происходит за счет повышенного обмена веществ, поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха.

При чрезмерных нагрузках восстановление затраченных сил и энергетических ресурсов затягивается. Поэтому большие нагрузки, практикуемые у взрослых, для подростков, юношей нежелательны.

Органы дыхания у подростков имеют свои особенности. Одна из особенностей состоит в том, что развитие грудного периметра проходит медленнее, чем рост тела в длину. Это ограничивает развитие дыхательной системы. Из-за несовершенства методической подготовки тренеров занятия физическими упражнениями с большими нагрузками могут привести к нарушению состояния здоровья юных борцов. В процессе развития отдельных органов и систем происходят не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги. Интенсивность развития отдельных органов и систем различна и подчинена определенным закономерностям, но развитие их происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии как единый целостный процесс.

В 12 – 15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим подростки, юноши чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроений и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, тренер-преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто заменять деятельность занимающихся на игровую.

В 13 – 18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов ЦНС. В этом возрасте юноши становятся более спокойными, уравновешенными повышается сознательность; зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, стремятся переда-

вать свои знания другим. Это облегчает учебно-воспитательную работу с ними. Старшие юноши по своему физическому и волевому развитию под влиянием систематических тренировок и соблюдения спортивного режима близко приближаются к показателям взрослых борцов.

Итак, в процессе физического и волевого развития подростков, юношей, занимающихся греко-римской борьбой, имеются характерные для каждого возраста особенности, которые тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать. Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных борцов, но и избежать нежелательных патологических изменений в их организме. Этим будет достигаться и оздоровительная направленность занятий, что является основной задачей системы физического воспитания.

Указанные особенности требуют постепенного подведения юных борцов к упражнениям, связанным с натуживанием (о чем уже указывалось выше) и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиенических требований к оборудованию мест занятий борьбой.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевает и психика: происходит дальнейшее психическое возмужание, развиваются такие важные психические способности, как логическое мышление, способность к обобщению, анализу своих поступков и поведения. В 12 – 13 лет подростки хотят быть похожими на взрослых. Вместе с тем стремление казаться взрослыми может привести к развитию отрицательных черт характера: развязности, грубости и т.п.

Задача тренера заключается в том, чтобы дать нужное направление в формировании характера, побудить к проявлению положительных черт их личности. В то же время нужно приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные черты. Нельзя забывать того, что подростки, юноши, увлекаясь какой-либо деятельностью, теряют контроль над доступной им нагрузкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за те упражнения, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, стремятся выполнить сложный бросок без соответствующей подготовки. Поэтому в работе с этим контингентом необходим более строгий педагогический контроль, чем при занятиях со взрослыми.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочные занятия с юными борцами направлены на совершенствование видов подготовки, среди которых различаются физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая. В данной главе охарактеризованы отдельные виды подготовки с учетом задач учебно-тренировочного процесса.

Техника борьбы в стойке

По правилам соревнований схватка борцов начинается в стойке, в стойке же она продолжается, если борцы ведут пассивную борьбу в партере.

Технические действия, используемые борцами в стойке, могут быть отнесены к следующим группам: 1) переводы; 2) броски; 3) сваливание (сбивание и скручивание).

Переводы в партер

Переводы в партер по технике выполнения очень разнообразны. Их проводят с различными захватами: за руку, за руку и шею, за шею и туловище, за одно туловище. Приемы данной группы отличаются не только захватами, но и способами выполнения (рывком, нырком, вращением).

Результатом выполнения этих технических действий является перевод атакуемого в положение нижнего. Эти приемы помимо выигрывшего балла дают возможность борцам, хорошо освоившим борьбу в партере, действовать в удобном для них положении.

Переводы в партер не требуют значительной физической силы, они доступны для занимающихся уже в первые месяцы занятий. Переводы в партер легко связываются в комбинации с другими приемами.

При выполнении переводов атакующий, захватив атакуемого, направляет свои усилия на себя – в сторону – вниз или же под себя. В результате усилий при захвате под действием массы своего тела атакующий выводит противника из равновесия и переводит его на четвереньки или на живот.

Основными действиями атакующего при переводах в партер являются: 1) захват и подход к атакуемому; 2) падение с противником на ковер; 3) выход наверх и удержание атакующего. Переводы в партер чаще всего выполняются без отрыва атакуемого от ковра.

Переводы рывком

1. Перевод рывком за руку.
2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.
3. Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком

1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.
2. Перевод нырком с захватом туловища.
3. Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.
4. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.

Переводы вращением

1. Вертушка захватом руки сверху.
2. Вертушка захватом руки снизу.

Броски

В результате выполнения бросков атакующий после реализации плотного захвата за руку, руку и шею (или туловище), руку с туловищем или только за туловище отрывает противника от ковра и, перебрасывая его через себя, бросает его спиной на ковер.

В группу технических действий, называемых «бросками», входят: 1) броски подворотом (через спину); 2) броски наклоном; 3) броски через плечи (мельницы); 4) броски прогибом.

Броски подворотом (через спину). Броски подворотом – группа приемов, выполняемых за счет поворота к противнику спиной с последующим наклоном и падением вперед – в сторону направления броска.

Броски подворотом с различными захватами рук, руки и туловища, руки и шеи составляют большую группу приемов борьбы в стойке.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков подворотом являются: 1) захват противника с одноименным поворотом к нему спиной; 2) отрыв противника от ковра и падение с ним на ковер; 3) удержание и дожим атакуемого. Выполнение захватов и способов поворота к противнику спиной в каждом броске может быть различным.

В практике спортивной борьбы существуют четыре способа поворота спиной к противнику: 1) поворот на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; 2) поворот, скрещивая ноги; 3) поворот на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую ногу; 4) поворот на впереди стоящей ноге, перенося через нее впереди стоящую ногу. Два последних способа применяются значительно реже.

Чаще всего используют способ поворота спиной к противнику на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Этот способ поворота создает условия для развития больших мышечных усилий (ног, рук); его можно использовать при любых захватах, на различных дистанциях, в движении и в статическом положении.

Способ поворота, скрещивая ноги, рационально применять при верхнем захвате на ближней дистанции и движении противника на атакующего.

Выполнение серии подводящих и имитационных упражнений является хорошим средством для лучшего освоения различных способов поворота для бросков подворотом и для изучения структуры этих технических действий.

В данную группу бросков входят:

1. Бросок подворотом захватом руки (сверху, снизу) и шеи.
2. Бросок подворотом захватом руки (сверху, снизу) и туловища.
3. Бросок подворотом с захватом руки через плечо.
4. Бросок подворотом с захватом руки под плечо.
5. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.
6. Бросок подворотом с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу.

7. Бросок подворотом захватом с захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки.
8. Бросок подворотом с захватом руки сверху.
9. Бросок через спину с захватом запястий.
10. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.

Броски наклоном. Броски наклоном – группа приемов в стойке, при выполнении которых борец отрывает противника от ковра перед собой и, наклоняясь вперед с ним, старается бросить его спиной на ковер.

Броски наклоном особенно выгодно проводить при низких плотных захватах. Наиболее часто они применяются с захватами туловища, туловища с рукой, руки и туловища и хорошо сочетаются с бросками прогибом.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков наклоном являются: 1) захват и подход к атакуемому; 2) отрыв соперника от ковра с отведением его ног в сторону; 3) падение с атакуемым, наклоняясь вперед; 4) удержание и дожим атакуемого.

В данную группу бросков включены:

1. Бросок наклоном с захватом туловища.
2. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.
3. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.
4. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.

Броски поворотом через плечи (мельницы). Броски поворотом в греко-римской борьбе считаются сравнительно новой группой приемов в стойке.

При выполнении приемов этой группы атакующий, захватив руку атакуемого, делает захват туловища или шеи противника и ныряет головой под руку. В результате атакуемый оказывается на плечах атакующего. Затем атакующий поворачивает соперника вокруг своей шеи (или через плечи) вперед – в сторону или в сторону – назад и бросает его спиной к ковра.

Броски мельницей хорошо сочетаются в комбинациях с другими группами приемов борьбы: бросками прогибом, наклоном, подворотом, переводами, сбиваниями.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков через плечи являются:

1. Захват атакуемого, подход к нему и взваливание его на плечи.
2. Отрыв атакуемого от ковра и падение с ним, поворачивая его спиной к коврику.
3. Удержание атакуемого и дожим его.

К группе бросков поворотом через плечи (мельницы) относятся:

1. Мельница захватом руки двумя руками (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи).
2. Мельница захватом руки и туловища.
3. Мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри.
4. Мельница обратным захватом запястий.
5. Мельница захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом. Броски прогибом самая обширная и наиболее сложная по выполнению группа приемов в греко-римской борьбе в стойке. Для выполнения этих приемов нужна достаточная сила мышц, особенно разгибателей спины и ног. Атакующему при проведении этих приемов приходится выполнять непривычные падения назад вместе с противником.

Броски прогибом применяются в качестве атакующих и контратакующих технических действий, они удачно сочетаются в комбинациях с переводами, бросками наклоном, бросками через спину и сгибаниями. Для этой группы приемов характерно большое разнообразие захватов, выполняемых из различных положений по отношению к противнику: спереди, сбоку и сзади.

Большинство бросков прогибом можно выполнять тремя способами: 1) с подставлением ноги (без предварительного отрыва и с предварительным отрывом противника от ковра); 2) с зашагиванием; 3) с зависом. Эти броски трудны при изучении, но очень результативны. Поворот грудью к коврику атакующий может выполнять, не касаясь головой ковра, при помощи положения полумост или мост.

Для рационального изучения и совершенствования бросков прогибом следует остановиться на основных действиях атакующего при их выполнении.

1. Захват атакуемого и подход к нему.
2. Выведение атакуемого из равновесия, подбив его, и падение с ним.
3. Поворот с атакуемым грудью к коврику.
4. Удержание и дожим атакуемого.

Следует, однако, помнить, что эти действия при выполнении бросков прогибом совпадают друг с другом или следуют непрерывно одно за другим, сливаясь в целое движение. В зависимости от захвата броски прогибом различаются:

- 1) с захватом туловища рукой (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом);
- 2) с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом);
- 3) с захватом туловища (сзади, сбоку);
- 4) с захватом рук сверху;
- 5) с захватом шеи с плечом сверху;
- 6) с захватом руки и туловища сбоку (сзади);
- 7) с захватом руки и шеи и туловища;
- 8) с захватом сверху одной руки за плечо, другой от плеча;
- 9) с захватом шеи с плечом сбоку – сверху;
- 10) с захватом сверху рук под плечи;
- 11) с захватом туловища с руками.

Обычно на отделение греко-римской борьбы в детско-юношеские спортивные школы принимаются мальчики даже с 5 – 6 лет. При распределении занимающихся по группам тщательно учитываются возраст, физическое и психическое развитие, спортивная подготовленность и самое главное желание заниматься этим видом спортивных единоборств.

Занятия должны быть организованы так, чтобы осуществлялась планомерная подготовка квалифицированных борцов. При этом необходимо помнить, что спортивные занятия не только не должны мешать учебе юных спортсменов в общеобразовательной школе (лицее, гимназиях, колледжах и вузах), а наоборот, должны способствовать их успешной учебе и активности во всех других делах. Годичный учебно-тренировочный процесс планируется с учетом учебы в учебных заведениях.

Учебно-тренировочная работа должна быть четко спланирована. В соответствии с программой составляется перспективный план на весь период обучения, на основе которого разрабатывается годичный план. Учебный год во всех группах, кроме подростковой, делится на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный,

в каждом из которых решаются определенные задачи. В подростковой группе (первый год занятий) на протяжении всего учебного года решаются задачи подготовительного периода.

В группах юных борцов 16 – 17 и 17 – 18 лет соревновательный период делится на соревновательные циклы, в течение которых осуществляется подготовка к конкретным соревнованиям. Вопросы организации и планирования учебно-тренировочной работы детально изложены в программах отделений спортивных единоборств при кафедрах физического воспитания вузов и положениях об учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристской направленности.

Обучение и тренировка юных борцов должны быть неразрывно связаны с воспитанием у них волевых качеств, а также нравственности, трудолюбия, эстетических и этических качеств личности в сочетании с гражданским, правовым, половым, семейным воспитанием.

Одно из важнейших условий воспитания воли в процессе обучения – требование от занимающихся организованности и соблюдения дисциплины. В связи с неустойчивостью внимания у подростков, юношей и девушек очень существенно тренерам-преподавателям проявлять выдержку, терпение, чуткое и гуманное отношение к занимающимся.

Обучение юных борцов технике борьбы начинается с упражнений, которые приучают их к соревновательным схваткам (преодолению сопротивления, приобретению устойчивости на ногах, волевым и физическим усилиям при проведении бросков и т.д.). Именно в плане развития высокого уровня физических и волевых качеств этот вид спорта завоевал столько поклонников. Опыт тренировочной и соревновательной деятельности в борьбе позволяет наглядно проследить, насколько взаимосвязана физическая и волевая подготовка борца.

Невозможно представить себе, например, проявление силы у борца при проведении броска или сваливания без его упорства и настойчивости. Этого можно достигнуть не только на тренировке при участии и помощи тренера, но и путем огромной самостоятельной работы, используя методику самовоспитания, которую нужно знать и освоить каждому борцу. Без смелости и решительности невозможно

представить проявление быстроты при проведения бросков. А такое физическое качество, как выносливость невозможно проявить без волевых качеств терпения, мужества, настойчивости и целеустремленности. Гибкость как физическое качество борца всегда требует особой выдержки, самообладания, иначе не преодолеть болевые ощущения в связках и суставах при ее развитии на начальном этапе тренировок, когда можно получить травму, разрывы и повреждения связок и суставов. Ловкость как сложнейшее по структуре физическое качество, связанное с координацией движений и быстротой нахождения нужных вариантов атак, защит и контратак, обусловлена такими психологическими и волевыми качествами, как смекалка, находчивость, логичность и гибкость мышления при наличии тонкой мышечной чувствительности. Характеристика взаимосвязи физической и волевой подготовки юных борцов, основанная на практическом опыте тренеров и их воспитанников, результаты самонаблюдений и самооценок спортивной деятельности самих борцов позволяют наглядно доказать это.

Специальные упражнения, включаемые в тренировку по греко-римской борьбе, а также страховка и самостраховка при падениях при проведении бросков – неотъемлемая часть тренировочного процесса, особенно для начинающих борцов. В греко-римской борьбе важное место занимает борьба в партере, где большое внимание уделяется такому приему, как накат.

Физические упражнения в виде имитационных (без соперника), подводящих и подготовительных (с соперником или чучелом) необходимы в разминке, основной и заключительной частях занятия для усвоения, совершенствования и закрепления техники бросков в греко-римской борьбе. Тренером даются «задания на дом» в виде имитационных упражнений различных бросков, включенных в утреннюю зарядку. Для приобретения необходимого уровня силы, гибкости, быстроты и развития соответствующих групп мышц, необходимых для того или иного броска, нужны упражнения общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Эти виды упражнений в первое время занимают доминирующее место. Они не потеряют своего значения и в последующие сроки обучения, но их удельный вес будет меньше.

Одновременно с этим начинается обучение основным положениям, передвижениям, захватам, стойкам. Обучение приемам следует начинать в удобной для борца стойке, желательно не очень высокой. Для юных борцов особенно важно найти для себя такую стойку, чтобы не было страха падать. При этом не бояться бросать соперника и стараться страховать его, чтобы уберечь от неприятного, иногда причиняющего боль падения соперника на ковер или тем более за его пределы. При разучивании новых бросков рекомендуется низкая стойка, так как небольшая высота падения предотвращает неприятные ощущения при соприкосновении с ковром. Попутно занимающиеся получают физическое развитие, необходимое для изучения более сложных технических действий. Особенностью изучения приемов является то, что юношам требуется больше, чем взрослым, времени на закрепление навыков выполнения специальных упражнений, деталей приемов и особенно проведения приемов в условиях взаимного сопротивления.

Младшие школьники, подростки и юноши в большей степени, чем взрослые, переживают свои успехи и в особенности неудачи. Поэтому необходимо научить их правильно оценивать свои действия. Эта задача решается на каждом занятии. Например, при совершенствовании способа тактической подготовки "угрозы" юный борец допускает ошибку, угрожая броском слишком открыто, не маскируя и не готовя его обманными, отвлекающими действиями, рывками, толчками, выведениями из равновесия, и не достигает нужного результата. Тренер должен анализировать и уточнять с борцом причины неудачи. Если занимающийся не видит их, нужно привести его на правильный ответ, показывая аналогичное действие в другом известном приеме. Серьезного внимания заслуживает то обстоятельство, что некоторые юные борцы выполняют в соревнованиях и тренировочных схватках броски, которые не имеют соответствующей тактической подготовки (отвлекающие действия, обманные движения, вызов движения соперника на себя, чтобы используя его напор по ходу провести бросок и т.д.).

Учебно-воспитательный процесс тренировки борца довольно длительный и трудный. Для успешного усвоения материала необходимо воспитывать на занятиях терпение. В подростковом и юноше-

ском возрасте происходит интенсивное сознательное накопление знаний, навыков и умений, становление взглядов. Не всегда психологически одинаково борцы разных типов нервной системы и темперамента переносят свои поражения и победы.

Надо научить занимающихся понимать необходимость правильно реагировать на результаты спортивного поединка и соревнования в целом. Нужно быть в меру разумным и объективным, учитывать весовую категорию, уровень физической подготовки, стаж занятий борьбой своего соперника и исходя из этого находить пути и средства для достижения победы, анализировать свои успехи и недостатки. «Если ты не победишь себя, тебя победит другой!» – говорили древние мудрецы.

Необходимо учитывать, что подросткам и юношам свойственна неустойчивость интересов. Поэтому при планировании помимо перспективных целей важно определить ближайшие задачи, например, овладеть техникой определенного приема, провести в схватке большее количество приемов и т.д. Как бы ни была заманчива перспективная цель, например стать чемпионом, если юноша не будет видеть через сравнительно небольшой срок результатов труда, то юный борец, постепенно сталкиваясь с неизбежными в процессе тренировки трудностями, охладает к перспективной цели. Ставя перед занимающимися ближайшую задачу, например овладеть техникой какого-то броска, тренер указывает, для чего этот прием нужен. Через небольшой промежуток времени, овладев техникой броска, юный борец получает удовлетворение, которое является стимулом для дальнейших занятий. Большое значение здесь имеет сравнение с предыдущим результатом: "раньше не умел – теперь легко сделал", "раньше подтягивался три раза – теперь пять, молодец!" и т.д. Последовательная постановка задач, для решения которых нужно сравнительно недолгое время, – важный момент в учебно-тренировочном процессе.

У борцов подросткового возраста быстрота развивается легче. Развитию этого качества в подростковой группе надо уделять большее внимание по сравнению с тренировкой выносливости. Выносливость развивается при постепенном повышении нагрузки, чтобы подготовить занимающихся к концу первого года обучения к ведению тренировочной схватки в среднем темпе.

В старшей юношеской группе продолжается дальнейшая тренировка быстроты и уделяется значительное внимание выработки специальной выносливости, чтобы занимающиеся могли в одном занятии провести по правилам соревнований две, а то и три схватки.

Следует подчеркнуть, что развитие выносливости должно осуществляться одновременно с развитием других физических качеств. При длительной и односторонней тренировке на выносливость снижается свойственная юношам хорошая адаптация к скоростным нагрузкам.

Для того чтобы возрастали быстрота и ловкость, необходимо применять соответствующие игры и упражнения с поясами на каждом занятии, так как без этих умений и навыков невозможно стать хорошим борцом греко-римского стиля. Не следует развивать у подростков и младших юношей быстроту и ловкость, применяя упражнения со значительными отягощениями.

Развитие силы у юных спортсменов должно осуществляться преимущественно упражнениями скоростно-силового характера. Отсутствие чучел соответствующего веса и размера будет затруднять освоение сложных приемов борьбы.

Последовательность изучения техники борьбы должна быть такой, чтобы сходные по структуре броски изучались после прочного усвоения одного из них. Если, например, в борьбе самбо после недостаточного усвоения броска передней подножкой охватом за руку изучают прием "бедро", то происходит разрушение навыка в броске передней подножкой (выполнение таких приемов требует тонкой дифференцировки). Аналогичные ситуации можно использовать при обучении броскам в греко-римской борьбе, но между изучением новых бросков должен пройти достаточный промежуток времени.

Одна из задач тренера – научить занимающихся правильно дышать. Показывая то или иное упражнение, тренер должен объяснить, как нужно дышать при его выполнении. При правильном дыхании, выполняя динамическое упражнение, при сужении грудной клетки необходимо делать выдох, при расширении – вдох. Надо всегда подчеркивать, что, даже находясь в трудных положениях, не следует задерживать дыхания. Если позволяют условия, то надо стараться дышать глубоко с небольшой частотой и через нос.

Во время учебных схваток возникает необходимость дышать часто через рот. Большое значение имеет дыхание во время проведения приемов. Проводить броски целесообразно не задерживая дыхания. И только в момент максимальных усилий при проведении броска нужна задержка дыхания. Учитывая важность постановки дыхания, необходимо специально его тренировать, применяя упражнения для увеличения жизненной емкости легких и развития силы дыхательных мышц. Кроме того, нужно научить занимающегося применять грудное, диафрагмальное (брюшное) или смешанное дыхание в зависимости от положения, в котором борец находится.

Говоря о последовательности изучения техники борьбы, следует указать, что броски с большой амплитудой рекомендуется изучать на втором году занятий, причем начинать нужно с изучения самых простых бросков, которые не требуют сильного подбива. Следует помнить, что техника борца греко-римского стиля, при всей ограниченности технических действий должна быть более разнообразной. Правильная защита и владение контрприемами – залог успеха в победе над любым соперником. Это должен помнить каждый борец.

Особое внимание требуют упражнения для укрепления силы мышц шеи, рук, ног и туловища (брюшного пресса, спины, грудных мышц). Применять эти упражнения нужно в строгой последовательности и более длительное время, чем в работе со взрослыми. При занятиях с 12 – 15-летними борцами следует избегать статических положений на мосту, при этом не забывать о развитии гибкости. Упражнения на силу, надо чередовать с упражнениями на гибкость.

Большое значение для юных борцов имеет тактическая подготовка, цель которой – становление своего стиля ведения борьбы. Борьба для юных спортсменов – это игра. А для того чтобы победить, нужно научиться вести борьбу как бы играючи, без излишней агрессии, злости и отрицательных эмоций.

При обучении юных спортсменов необходимо соблюдать систематичность и последовательность, требовать регулярного посещения занятий, потому что для образования условных связей подросткам и юношам требуется более частое повторение материала, чем взрослым. При повторении надо обращать внимание на точность воспроизведения ранее изученного материала и своевременно исправлять недостатки.

Хорошая посещаемость создает предпосылки к усвоению техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся, за состоянием которого тренер-преподаватель должен следить особенно внимательно. Для юных спортсменов первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. В нее входят формирование правильной осанки, двигательных навыков, общее физическое развитие, развитие физических качеств для овладения техническими действиями, совершенствование недостаточно развитых качеств. Решение всех этих задач должно осуществляться на фоне укрепления здоровья.

Известно, что с 7 до 14 лет легче развиваются быстрота, ловкость, гибкость; в 16 – 18 лет растет сила, появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений; в 18 – 20 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости. Это следует учитывать при планировании физической подготовки юных борцов. В связи с тем что обучающиеся довольно легко справляются с кратковременными заданиями, даже интенсивными, и труднее с длительными заданиями, даже если они на первый взгляд кажутся простыми и легкими, удельный вес упражнений для развития различных физических качеств у юношей должен быть разным. Большое значение для тренировки выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном участке ковра, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата за пояс, в разных стойках. Такие задания приучают находить выход из любых создавшихся положений в схватке.

Большое внимание необходимо уделить развитию гибкости и подвижности в суставах. Исследования показывают, что с 13 лет начинается новый прирост показателей подвижности в суставах, в 15 лет он достигает наибольшей величины. В 16 – 17 лет показатели подвижности в суставах уменьшаются. Поэтому в старшем юношеском возрасте преподаватель не должен ослаблять внимание к упражнениям на гибкость и подвижность в суставах. Гибкость и подвижность в суставах у 12 – 15-летних спортсменов надо тренировать упражнениями без предметов, упражнениями активно-пассивного характера и с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, набивной мяч, гантели и т. п.). В старшей юношеской группе вес отягощений должен постепенно увеличиваться. Для развития гибкости и подвижно-

сти в суставах могут быть применены упражнения с гирями, со штангой и упражнения с партнером.

Следует особо подчеркнуть необходимость двухстороннего обучения различным броскам. Для гармоничного физического развития надо применять упражнения как для левой, так и для правой стороны тела, с поворотом направо и налево, с правой и левой стороны от партнера. Для развития физических качеств необходимо использовать широкий круг средств с тем, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку. С этой целью при занятиях с подростками и юношами преимущественно используются следующие упражнения: упражнения для правильной осанки, различные игровые упражнения без предметов и с предметами, на месте и в движении, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры и др.). Вначале упражнения должны применяться в небольшом количестве – несколько раз в занятии с короткими перерывами для отдыха. По мере приспособления организма количество их увеличивается, а отдых между ними сокращается.

Вместе с развитием физических качеств и овладением техникой бросков тренер-преподаватель должен систематически воспитывать у занимающихся волевые качества: смелость, решительность, выдержку, уверенность, инициативу, упорство, настойчивость, спокойствие и надежность, уравновешенность, самообладание, мужество и стойкость и др. Волевые качества вырабатываются в процессе преодоления определенных трудностей: вес штанги, гири, нагрузки на тренажере, борьба с более сильным и тяжелым по весу противником, преодоление болевых и неприятных ощущений в различных ситуациях борьбы в стойке и на мосту, выполнение броска из непривычного положения, в другую неудобную сторону, выполнение броска с завязанными глазами, при криках мнимых болельщиков с неправильными подсказками и многие другие трудности и непредвиденные обстоятельства, моделируемые на тренировках, в учебных соревновательных схватках и многое другое. Систематическое преодоление таких трудностей в процессе тренировки служит основой для воспитания волевых качеств.

При выполнении сложных первых пробных бросков тренер-преподаватель должен уметь применять помощь или страховку.

Научить этому всех борцов, разбив их не на пары, а на тройки. Один из борцов по очереди выполняет роль тренера. Этот методический прием имеет и воспитательное значение, способствуя проявлению у занимающихся чувства дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, помогает взаимообучению. Ведь тренер не всегда имеет возможность проследить за всеми 5 – 6 парами, занимающимися одновременно на ковре.

Для воспитания уверенности в своих силах по совершенствованию волевых качеств главной задачей тренера-преподавателя является подбор посильных для занимающихся упражнений, чтобы для них не было непреодолимых трудностей, нельзя лишать юных борцов веры в себя. Другая важная задача – научить занимающихся методикам самовоспитания, которые подразделяются на три группы: 1) познание самого себя (методы самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля, самооценки); 2) саморегуляция своего состояния и поведения (методы самоубеждения, самоприказа, самовнушения, самоодобрения); 3) настроенность на предстоящую соревновательную деятельность (методы самостимулирования, самовозбуждения, самоуспокоения, самомобилизации).

Например, научить юного борца самоприказу и одновременно научить его самому контролировать его исполнение, т.е. самоконтролю. Отдав себе приказ, юный борец во что бы то ни стало пытается добиться его выполнения. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы самоприказы были посильными для юноши, не превышали его возможностей, но требовали значительных усилий для их осуществления.

Физические упражнения на развитие силы с отягощением массой собственного тела, упражнений с гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, упражнения с партнером, на гимнастических снарядах у 16 – 18-летних борцов не должны слишком усложняться за счет увеличения веса снаряда, изменения исходных положений, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между упражнениями и т.п., чтобы, выполняя распоряжение тренера, а затем свой план в виде самоприказа, не нанести вред собственному здоровью и психике.

Сила – одно из основных физических качеств борца греко-

римского стиля, поэтому в методических рекомендациях развитию силы уделяется большое внимание. Специальные исследования доказали, что показатели силы мышц у борцов юношей на 1 кг собственной массы тела приближаются к уровню взрослых уже к 13 – 15 годам, а показатели максимальной силы – к 17 – 18 годам.

При воспитании выносливости у подростков и младших юношей необходим особенно осторожный подход. В этом возрасте выносливость развивается путем применения упражнений небольшими дозами (сериями) или учебно-тренировочных схваток с перерывами для отдыха. Постепенно по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Например, дается борьба в стойке 2 + 2 мин с 3-минутным перерывом. Перерыв постепенно сокращается до 1 минуты. И, наконец, увеличивается темп ведения борьбы. Если занимающиеся относительно легко справляются с нагрузкой, может быть дана дополнительная схватка с определенным заданием. При подготовке к соревнованиям юношей 17 – 18 лет могут проводиться две схватки в одном занятии. Учитывая возрастные особенности, преподаватель должен пользоваться наглядным обучением. Юные спортсмены, особенно младшего возраста, лучше воспринимают показ и яркое образное объяснение, чем подробное устное изложение (материал диссертации Б.М. Рыбалко, заслуженного тренера СССР «Экспериментальное исследование взаимосвязи между функциональной топографией мышечной силы и техникой спортивной борьбы»).

Показывать технические действия нужно абсолютно точно, правильно, образно объясняя их основные детали. В противном случае будут восприняты и усвоены неверные движения и выработаны неправильные навыки. Материал должен быть посильным для занимающихся. Это прежде всего относится к их физическим возможностям. Если учебный материал требует значительных физических усилий, а занимающиеся не подготовлены к этому, следует перенести его на более поздние сроки обучения.

В тактической подготовке борцов используются игры. Постепенно усложняя условия игры (борьбы), преподаватель подводит занимающихся к пониманию тактических задач. Овладев техникой какого-либо приема, юноши изучают 1 – 3 способа тактической подготовки его, включая и простейшие комбинации. В старшей юно-

шеской группе тактическая подготовка приемов расширяется. Однако надо отметить, что не следует увлекаться количеством способов тактической подготовки к одному приему. Занимающиеся должны совершенствоваться лишь некоторые, наиболее удобные для них.

Наряду с изучением способов тактической подготовки бросков тренер-преподаватель должен приучать борцов вести схватку активно, поощрять корректную, насыщенную техническими действиями борьбу и порицать борьбу грубую, проводимую с акцентом только на силу. Для того чтобы научить юношей решать определенные тактические задачи, следует давать им соответствующие задания. Например, провести в схватке какой-то бросок на краю ковра стоя спиной к краю или, наоборот, спиной к центру ковра.

Постепенно тренер-преподаватель должен «научить» занимающихся бороться с противниками, различными по своим индивидуальным особенностям. Для этого вначале следует познакомить их с основами составления планов борьбы с различными противниками, затем предложить реализацию составленных планов. Позднее такие планы составляются борцами самостоятельно. Таким образом, юные борцы постепенно приучаются самостоятельно творчески мыслить. В учебно-тренировочном процессе юных борцов следует широко применять соревновательный метод. Соревнования можно проводить в самых разнообразных формах при выполнении различных упражнений (кто дальше, кто точнее, кто быстрее), при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовке. Из других вопросов тактики подробно рассматриваются разведка и маскировка. К тому времени, когда юные борцы начнут участвовать в соревнованиях, они должны постепенно приобрести знания по основным вопросам тактики выступления в соревнованиях (поведение на взвешивание, подготовка к схватке, соблюдение режима дня, питания и другие).

ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ С ЮНЫМИ БОРЦАМИ

Соревнования по греко-римской борьбе среди подростков и юношей необходимо проводить на высоком организационном в культурном уровне (хорошее оформление помещения, четкая организация, квалифицированное судейство) и с учетом правил соревнований, требований и традиций этого вида спортивных единоборств. Хорошая подготовка соревнований и четкое их проведение – одно из условий правильного воспитания юных спортсменов, привития им любви к этому виду борьбы. Соревнования должны проходить без особого напряжения, непринужденно, в спокойной, здоровой обстановке.

Для организаторов возникает задача тщательной подготовки к соревнованиям любого масштаба. К соревнованиям новичков специальная подготовка не проводится, а у юношей-разрядников на специальную подготовку отводится до двух недель. Следует подчеркнуть, что при подготовке к соревнованиям юношам младшего возраста категорически запрещается искусственное снижение веса (ограничение питания, парная баня), так как оно отрицательно сказывается на растущем организме, требующем достаточного количества питательных веществ.

Для выступления в официальных соревнованиях тренер должен позаботиться об экипировки юных борцов. Участникам необходимо иметь спортивную форму для разминки, борцовское трико, борцовскую обувь, носовой платок. При достаточной физической, волевой, технической и тактической подготовке тренер готовит заявку для участия в данных соревнованиях и заверяет её в установленном порядке.

Хорошая подготовка к соревнованиям и удачное выступление в них положительно сказываются на последующей учебно-тренировочной работе. Тренеру прежде чем включить юного борца в число участников официального соревнования следует всесторонне обсудить с ним его подготовку. Практика показывает, что отдельные хорошо физически и технически подготовленные юноши могут быть допущены к официальным соревнованиям только при достижении того возраста, который указан в Положении о соревнованиях. Исключения делаются только для особо одаренных борцов, имеющих достаточно

большой стаж занятий этим видом спорта и с разрешения родителей и врачей.

Иногда встречаются тренеры разных видов спортивных единоборств, допускающие своих учеников к соревнованиям спустя 3 месяца после начала занятий, а то и раньше. Такой подход явно неправилен. Во-первых, это ведет к натаскиванию, во-вторых, увеличивается возможность травматических повреждений и, в-третьих, недостаточно подготовленные юные борцы в большинстве случаев проигрывают и теряют уверенность в своих силах. У них появляется мнение о неспособности быть борцом, отрицательно сказывающееся на дальнейшем спортивном совершенствовании, если они продолжают заниматься. Часто такие борцы вообще прекращают занятия.

Проходя программный материал, занимающиеся должны овладевать широким кругом технических и тактических навыков. Это позволит им лучше ориентироваться в сложных условиях схватки на соревнованиях и совершенствовать не один - два броска, а их комплекс. Овладение широким кругом бросков важно не только для атакующего, но и для атакуемого, так как при проведении противником незнакомого броска атакованный, растерявшись, применяет неправильную защиту, не владеет самостраховкой и не ориентируется в оценке технических действий.

По современным правилам греко-римской борьбы один балл присуждается:

- а) за перевод противника в партер или в положение лежа на животе;
- б) проведение приема, в результате которого противник не поставлен в опасное положение (неполноценный прием – атакованный оказался в положении лежа на боку, его плечи находятся в положении менее 90 градусов по отношению к площади ковра);
- в) прием, в результате которого противник оказывается в положении спиной к ковра и опирается на одну или обе вытянутые руки (на кости рук);
- г) выход из положения нижнего партера или из положения лежа на животе, или из опасного положения наверху;
- д) уход противника за пределы ковра при активном захвате (уход от приема);

- е) прием, в результате которого атакующий борец, преследуя убегающего за ковер противника, переводит его в партер (в положение лежа на животе);
- ж) действие, когда атакующий борец, несмотря на запрещенные действия противника, проводит прием + 1 балл);
- з) умышленный прием противника от захвата, бесконтактную борьбу (1 балл за убегание от контакта + предупреждение);
- и) удержание в опасном положении в течение 5 секунд и более;
- к) действие, когда борец находится в партере снизу, в борьбе возвращается в стойку перед противником;
- л) прием, выполненный с большой амплитудой, но не закончившийся приведением противника в опасное положение (атакуемый, перевернувшись в воздухе, оказывается на боку или животе);
- м) за прием, оцененный в 3 или 5 баллов, который выполнен с большой амплитудой так, чтобы атакуемый не касался ковра, добавляет поощрительный балл.

Два балла присуждаются:

- а) за прием при борьбе в партере, в результате которого противник попадает в опасное положение или касается лопатками ковра (туше);
- б) умышленный уход противника, находящегося в опасном положении, за пределы ковра;
- в) касание лопатками ковра противником, проводящим прием (автотуше);
- г) контратаку – накрывание и задержку противника в опасном положении;
- д) прием в стойке, в результате которого противник сначала оказывается на коленях или в положении сидя, а потом попадает в опасное положение;
- е) применение противником запрещенных действий, помешавших проведению приема.

Три балла присуждаются:

- а) за прием из стойки без большой амплитуды с немедленным приведением противника в опасное положение;

б) прием с отрывом противника от поверхности ковра, без большой амплитуды, с немедленным приведением в опасное положение, даже если атакующий борец касается поверхности ковра одним или обеими коленями.

Примечание: если при выполнении приема и стойки атакуемый борец касается ковра рукой, но немедленно попадает в опасное положение, атакующему борцу также присуждается 3 балла.

Пять баллов присуждаются:

а) за все приемы, выполненные из стойки с большой амплитудой, с немедленным приведением атакуемого в опасное положение;

б) прием, выполненный борцом из партера с отрывом противника от ковра, с большой амплитудой, с немедленным приведением в опасное положение.

Туше засчитывается, когда борец прижимает своего противника лопатками на рабочей площади ковра (включая зону пассивности) и это фиксируется двумя из трех судей, обслуживающих схватку. Арбитр ударяет рукой по ковру только после получения согласия бокового судьи или руководителя ковра и после этого дает свисток.

ГЛАВА 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На спортивных тренировках и соревнованиях по борьбе решаются учебно-воспитательные задачи в их единстве и взаимосвязи. Однако в психологии и педагогике принято отдельно выделять задачи воспитания, самовоспитания, а в отдельных случаях перевоспитания. Тренеру необходимо знать характер, слабые и сильные стороны личности, уровень культуры и воспитанности каждого борца, условия семейного воспитания, питания, сна, отдыха, бытовые условия, социальное положение семьи и профессии родителей, товарищескую среду, успеваемость. В этом плане функции тренера весьма обширны. Чем больше информации будет иметь тренер, тем эффективнее сможет применить средства и методы воспитания в рамках спортивного коллектива и в индивидуальном плане.

В создании дружного спортивного коллектива большую роль играют поставленные перед группой единые цели, требующие совместных усилий, взаимопомощи, взаимовыручки. Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избираются бюро секции, судейская комиссия и редколлегия. От того, насколько продуманно подобран актив, зависит успех воспитания всего коллектива.

Очень важно воспитывать у юных борцов скромность – одно из важных качеств спортсмена. Но скромность не должна переходить в застенчивость, в неверие в свои силы. Скромность не исключает, а наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.д.

Необходимо прививать чувство уважения и бережного отношения не только к своим товарищам по коллективу, но и к спортивным противникам. Одновременно с этим у юношей надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, страну. Целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов – патриотов своего общества, города. Хорошим примером патриотизма могут служить чемпионы олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину, свой родной край, город, школу, вуз.

В юношеском возрасте нередко начинают проявляться педагогические склонности. Тренер может поручать старшим юношам организовать соревнование для младших, провести с ними учебно-

тренировочное занятие и другие мероприятия. Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, умению оценивать свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что занимающиеся приобретают инструкторские навыки, но и в том, что в результате такой деятельности укрепляется коллектив. Выполнение заданий должно обязательно особенно в первое время контролироваться тренером-преподавателем с последующим их разбором.

В воспитательной работе тренеру может оказать содействие общественное мнение и традиции спортивного коллектива. Поэтому нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Для сплочения коллектива необходимо также общение его членов между собой не только на занятиях, но и вне их (совместное посещение кино, театров, музеев, проведение экскурсий и туристических походов, совместная деятельность в условиях сборов в спортивно-оздоровительном лагере, обсуждение интересных новинок литературы и т.д.). Необходимо развивать в коллективе непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоизму и зазнайству. Каждое серьезное нарушение дисциплины следует разбирать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным, критика справедливой, но не обидной. Ее смысл в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся дает слово исправиться, надо проследить, чтобы его слово было претворено в жизнь. Однако контролировать нужно тактично. Недоверие и подозрительность вызывают неприязнь к коллективу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятность помогают ему быстрее исправиться.

Большое значение в воспитании имеют созданные в коллективе традиции, например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников, занесение фамилии отличившегося в книгу «Настоящий спортсмен секции» и пр. Целесообразно проводить встречи с ведущими спортсменами своего общества, города. Хорошим примером воспитания преданности своему виду спорта и коллективу могут служить примеры из жизни чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности,

прославляли свою Родину (например такие известные борцы, трехкратные Олимпийские чемпионы по греко-римской и вольной борьбе, как Александр Карелин, Александр Медведь и др.).

Воспитательная роль тренера осуществляется главным образом в процессе занятий. Воспитание сознательной дисциплины – одна из задач учебно-тренировочных занятий. Этому способствуют активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию, завоеванию авторитета и высокого статуса в своем коллективе и за его пределами. В то же время сознательное отношение к занятиям способствует усвоению нового и совершенствованию пройденного материала. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеют хорошая организация и четкое проведение занятий. Занятия должны начинаться точно в назначенное время с построения, рапорта, учета посещаемости. Это организует и дисциплинирует занимающихся. В случаях опозданий, нарушения во время занятий дисциплины, невнимательного отношения к выполнению заданий тренера-преподавателя занимающимся следует делать замечания, предупреждение, не оставлять без внимания повторения проступка, постараться обсудить его сначала наедине, а при необходимости и с коллективом группы.

Тренер не должен оставлять без внимания ни одного даже мелкого нарушения дисциплины. В зависимости от степени серьезности нарушения он должен подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект: сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишить права посещения занятий на определенный срок, лишить права участия в соревнованиях и применить крайнюю меру – исключение из секции. Наказание достигает своей цели только в том случае, если юноша осознал свой проступок, прочувствовал его. Поэтому наказание необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Метод убеждения в воспитательной работе должен найти самое широкое применение.

В воспитательной работе тренеру приходится прибегать к наказанию, но основное внимание занимающихся он должен сосредоточить на положительных примерах. Хорошую посещаемость, правильное усвоение техники бросков, отличное выполнение заданий по физической и волевой подготовке и т. д. следует всячески поощ-

рять. С целью поощрения преподаватель может применить одобрение, выражаемое словами, например, "так", "правильно". Следующая степень поощрения – это похвала, которая выражается словами "хорошо", "молодец", "объявляю благодарность". И, наконец, награда в виде грамоты, значка, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии на доску лучших спортсменов коллектива.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, нужно исходить из индивидуальных особенностей занимающихся. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного юноши будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого – к самолюбованию, зазнайству. Отсюда вывод: предрасположенных к этим качествам борцов нужно хвалить в самых сдержанных тонах, скромных и застенчивых – чаще поддерживать похвалой. То же самое можно сказать и о порицании: одному нужно его сделать перед строем, другому – наедине.

Тренер должен стремиться к тому, чтобы юные борцы не замечали, что их постоянно воспитывают. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат. Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины является участие юных борцов в хорошо организованных соревнованиях, в которых строго соблюдаются все правила.

Одна из важных задач тренера – научить юных борцов организованности, аккуратности. Для этого необходимо требовать помимо регулярного посещения занятий и своевременной явки на них выполнения указаний тренера во время занятий без контроля, чтобы занимающиеся сами контролировали себя и следили за четким выполнением задания. Это относится также к соблюдению гигиенических и других требований к своей спортивной форме, участию в подготовке и уборке инвентаря, соблюдению чистоты и порядка в зале. Особо следует обратить внимание на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, заставить понять, что это необходимо многим другим, занимающимся в этом зале на этом ковре. Необходимо помнить, что внешний вид зала – чистота, целесообразное распределение инвентаря в нем – способствует эстетическому воспитанию юных спортсменов.

Большое значение имеет воспитание трудолюбия. Занимающиеся должны понять, что для достижения высоких результатов нужно систематически и много трудиться. Следует всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренер должен поощрять не только спортивные успехи, достигнутые трудом, но и успехи в учебе или на производстве. Нельзя забывать, что трудолюбие воспитывается и тогда, когда занимающиеся приучаются и к такому труду, как чистка борцовского ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д.

Первостепенную роль во всей воспитательной работе имеют личные качества тренера. Тренера, имеющего авторитет, занимающиеся стремятся копировать во всем. Поэтому особенно важно, чтобы он был и справедливым, и организованным, и аккуратным, был хорошим профессионалом, мастерски владел словом и четким образцовым показом.

Очень важно методически правильно, интересно и эмоционально проводить занятия, чтобы у занимающихся создавалось радостное, хорошее настроение. Это способствует укреплению дисциплины и повышает авторитет тренера. Для того чтобы не терять авторитет у своих учеников, тренер должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе нового в поясной борьбе и в других видах спортивных единоборств, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

В процессе воспитания в первое время приходится заставлять юных борцов подчиняться строгой дисциплине, соблюдать определенные требования гигиены, постоянно напоминать им об особой личности борца, сильного, волевого, мужественного человека, всегда готового защитить себя и помочь слабым.

Постепенно воспитательные воздействия тренера будут восприниматься юными борцами как методика самовоспитания, которую они освоили при занятиях борьбой, это станет привычкой и не будет представлять для них особого труда. В прил. 2 приводится специальная таблица, где представлены все методы воспитания и самовоспитания.

ГЛАВА 6. СТИЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Тренеры по спорту в наше нелегкое время – это люди особые, фанаты, беспредельно преданные своему делу. В России автору удалось ближе познакомиться с тренерами по греко-римской борьбе, к сожалению некоторых из них уже нет с нами. Все тренеры, которые работают с детьми, это добросовестные, преданные своему делу люди. В учебном пособии не называются фамилии тренеров, которые имеют отношение к названным ниже стилям педагогического общения, пусть каждый из прочитавших эту книгу подумает, к какому стилю он подходит. Автор ни в коем случае не преследует цель критиковать или унижать человеческое и профессиональное достоинство тренеров.

Все тренеры по стилям педагогического общения условно разделены на уровни: *высокий*, *средний* и *низкий*. Каждому уровню и стилю можно дать условные названия, характеризующие индивидуальный стиль. При оценке всех трех уровней работы тренеров оценивались следующие критерии:

1. Способность тренера вызвать у юных борцов потребность в самостоятельном совершенствовании комплекса знаний, умений и навыков в таких важнейших сферах жизнедеятельности, как учение, общественная работа, спортивная и другие виды деятельности, творческий подход к регуляции своего поведения и ведение дневников самоконтроля.

2. Владение методикой педагогически целесообразного использования мотивов и стимулов самовоспитания школьников на основе их интересов к греко-римской борьбе.

3. Применение методов диагностики уровня воспитанности юных борцов и оказание помощи в составлении индивидуальных программ для тренировок, соревнований и самовоспитания личности в целом.

4. Практическая помощь в овладении методами и методическими приёмами в плане умственного, нравственного, трудового, эстетического, волевого, эмоционального, правового, гражданского, религиозного воспитания юных борцов.

5. Педагогически целесообразное использование общественного мнения, национальных традиций и других форм воспитательного воздействия на личность воспитанников с учётом их статуса, ролевых позиций, идеалов, степени самостоятельности и других особенностей отдельных борцов и спортивного коллектива.

В учебном пособии выделено 9 разновидностей в стилях общения и работы тренеров, представленных в следующей модели (табл. 1).

Таблица 1

Модель стилей педагогического общения тренеров

<i>Высокий уровень</i>		
Параллельный	Диалогический	Манипулятивный
Свой поиск истины Интерес к процессу	Поиск Совместная деятельность Экспериментирование и ре- флексия	Профессионал Ограничение свободы Интерес к результату
<i>Средний уровень</i>		
Самоотречённый	Авторитарно-монологический	Демагогический
Другой Забота Отказ от себя	Я Принуждение Стремление к порядку	Оправдывает свои действия ненужными словами
<i>Низкий уровень</i>		
Попустительский	Отстранённый	Конфликтный
Дилетант Предоставление свободы	Ритуал Невмешательство Формализация	Чужой Самоутверждение Приказы

Самые нежелательные стили – это попустительский, отстранённый и конфликтный. Дадим им краткую характеристику.

Попустительский стиль

Для таких тренеров характерны невмешательство и поверхностное отношение ко всему. Объясняется это такими причинами. Во-первых, это может быть вызвано неуверенностью в своих силах, в себе самом, а отсюда возникает боязнь близких контактов, которые мо-

гут привести к панибратству. Во-вторых, возможно принципиальное неприятие существующих в школе порядков (при отсутствии собственной позитивной программы). Поэтому свою основную задачу тренер видит в том, чтобы сглаживать, смягчать негативное влияние системы, «спускать на тормозах» распоряжения администрации и конфликты коллег. Для таких тренеров характерны некоторая настроенность, независимость по отношению к коллегам и администрации и предоставление своим ученикам большей степени свободы, чем это считается целесообразным. Нередко такие тренеры бывают прекрасными специалистами в своей области, имеют талант, но знают об этом лишь самые близкие люди.

«Попустители» от неуверенности в себе нередко в конце концов позволяют своим ученикам садиться себе на шею, и, что самое удивительное, именно это оказывается в дальнейшем самым мощным фактором личностного становления учеников. Именно о таких сомневающих, хрупких, незащищенных чаще всего потом вспоминают бывшие школьные хулиганы и безобразники.

«Попустители» по принципиальным соображениям не боятся устанавливать неформальные отношения с детьми. Но их самоирония нередко переносится и на учеников, поэтому взаимной доверительности не возникает. Они могут быть душой компании, заводилами веселых, интересных дел. Находясь в оппозиции к администрации, они стремятся делать то, что выходит за рамки обязательных курсов, нередко являясь центром «смуты» в школе. И если им удастся сохранить иронию (и тем самым себя) даже тогда, когда не возникают доброжелательные (но дистантные) отношения, ученики обычно относятся к таким тренерам с симпатией.

Тренеры второго среднего уровня готовности к работе с юными спортсменами на пути к их спортивному мастерству встречаются в проявлениях таких личностных качеств довольно часто в отдельных поступках и проявлениях, в общении с юными борцами и коллегами, судьями, тренерами соперников своих воспитанников.

Отстраненный стиль

Его нельзя даже назвать стилем самоосуществления, это, скорее, отказ от самоосуществления. Тренер, придерживающийся этого сти-

ля, – закрытый, стирающий всякие черты собственной индивидуальности функционер. Такой стиль характерен прежде всего для тренера, который внутренне уже написал заявление об уходе и дорабатывает в детской спортивной школе последние месяцы (хотя иногда получается, что и годы). Он уже знает, что практическая педагогика – не его поприще, поэтому отношение к нему ни коллег, ни учеников его особенно не трогает. Школа для него – сумасшедший дом, в который он попал по недоразумению. Главное для него – выжить с наименьшими потерями. С одной стороны, он стремится не входить в отношения с учениками, с другой – не портить отношения с администрацией. Поэтому он строго делает то, что положено. Иной вариант такого стиля – чеховский «человек в футляре».

Конфликтный стиль

Впервые с тренерами конфликтного стиля обычно знакомишься во время спортивных соревнований. У них, как правило, виноватыми в проигрыше своих подопечных оказываются коллеги, тренеры других команд, судьи, организаторы соревнований. За счет конфликтов, иногда криков, споров, письменных обращений они пытаются разрешить конфликт.

Средний уровень педагогического общения включает также три стиля: самоотреченный, авторитарно-монологический и демагогический.

Самоотреченный стиль

Тренеры такого стиля практически полностью отдают свою душевную энергию личным проблемам своих учеников. Нередко они очень эмоциональны, импульсивны, подвержены перепадам в настроении. В их столах куча бумажек, поломанных карандашей, половинок лезвий и прочего хлама. Они радушны, гостеприимны, нередко суетливы, легко обижаются, но также легко забывают обиды. Стремясь помочь своим ученикам, они часто забывают о самих себе: «Да что я! Главное, чтобы у него все было хорошо». Бывает, что они сами весьма низкого мнения о своих знаниях, отдают себе отчет, что давно остановились в личностном росте, однако это их мало трогает, потому что они вообще редко задумываются о себе. Слабая рефлексия таких

тренеров выражается и в ситуативности, умении жить сегодняшним днем, не загадывая наперед.

Хорошо бы, если тренеров с таким стилем работы было побольше. Высокое спортивное мастерство и воспитание личностных качеств юных борцов значительно бы возросли.

Авторитарно-монологический стиль

Тренеры с таким типом общения в большинстве своем люди с характером, достаточно жесткими жизненными правилами, имеющие собственный взгляд на разные явления и события. С ними трудно разговаривать на равных, они все время стремятся показать свое превосходство, занимают позицию старшего. Их практически невозможно переубедить чисто логическими доводами: для того чтобы убедиться в чем-то, им надо это пощупать руками, причем, новое не должно противоречить их картине мира. Эти люди знают, чего хотят (или им кажется, что знают), и обладают достаточной внутренней силой, чтобы идти намеченным путем.

Вождь – считает простой человек – знает лучше, как поступать в любой ситуации. Власть вождя не ограничена никакой дисциплиной или процедурами. Еще одна черта таких тренеров – последовательность и педантичность. У них всегда порядок. Их опыт, воля, последовательность помогают в работе.

Бывает, что и эти тренеры на тренировках и соревнованиях кричат, но это иной крик, чем у «конфликтных». Те чаще выходят из себя от отчаяния, эти же «повышают голос» с конкретными целями по выполнению заданий.

Демагогический стиль

Данный стиль характерен для тренеров, которые обладают невероятной способностью говорить. Эти разговоры чаще всего расходятся с делом. Это мешает эффективности работы. Таких тренеров называют болтунами.

К высокому уровню стилей педагогического общения можно отнести параллельный, диалогический и манипулятивный. Описание особенностей выделенных трех стилей высокого уровня приводится ниже.

Параллельный стиль

Для того чтобы реализовать подобный стиль общения, необходимо изначально, еще до начала тренерской работы, иметь авторитет специалиста высокого класса, большого знатока греко-римской борьбы в глазах учеников и коллег.

Тренеры такого типа ориентированы не на учеников, не на результат, не на себя самого, а на тот вид спорта, который они представляют, на физическую культуру и спорт в целом, на процесс познания и приобщения к этому виду культурной деятельности общества и отдельного человека. Они осуществляют этот процесс на глазах учеников, показывая им модель развития на собственном опыте, приглашая их к такому же движению.

К этой категории я отношу, во-первых, тренеров-сказочников, которые сами сказки придумывают, сами их рассказывают и сами в них верят, и тренеров профессорского склада, во-вторых. Эти тренеры умеют интересно рассказывать, их обычно внимательно слушают главным образом из-за того, как они это делают. Кроме того, они ориентированы на некоторую совместную работу и участвуют в ней на равных с учениками.

Отношение к таким тренерам обычно уважительно-снисходительное. Их уважают за искренность, честность, некоторую отстраненность от забот мирских – ведь живут они в идеальном пространстве, в культуре.

И лишь для очень немногих учеников они могут стать Тренером.

Диалогический стиль

Этот стиль позволяет руководить процессом спортивного совершенства на самом высоком уровне.

Диалогические отношения начинаются с того, что тренер и юный борец находят друг друга, выделяя другого из множества лиц. Этому мистическому акту узнавания предшествуют нередко взаимная ломка стереотипа образа другого, неожиданный шаг, реплика. Заинтересованность и создает предпочтение, благодаря которому появляется невидимая общность взаимоприятия и понимания, где разрешено нарушать стереотипы и где происходит взаимное обучение тому, чего пока еще нет.

Как можно научиться тому, чего еще нет? То есть, как научить творчеству? Как изымать из себя то, чего в тебе и не было? Возможно ли учить тому, что не знаешь сам?

К чему должен быть готов тренер, вступая в диалогические отношения с учениками? Что он должен уметь, чтобы не разрушить эту тончайшую нить взаимопонимания и доверия?

Диалог – это работа с неизвестным, негарантированным результатом. Сам поиск нередко и является предметом диалога. Диалог – это взаимопонимание, взаимопроникновение, основанное нередко на интуиции, импровизации.

Диалог – это единение. Диалог – это конфронтация. Это вечная диалектика взаимоотношений Я – Ты – Он, Мы – Вы – Они.

Манипулятивный стиль

«Манипуляторы» знакомы с разнообразными педагогическими техниками, методиками воздействия, очень неплохо разбираются в людях. Но они всегда имеют свой особенный почерк, свои именные педагогические «прихваты», свою технологию. Все их действия строго целесообразны. Отличительной особенностью их работы может являться то, что после их уроков ученики выходят выжатыми, опустошенными.

Тренеры, умеющие реализовать такой стиль, не без основания считаются профессионалами, эффективно работающими мастерами. В определенном смысле это идеал профессиональной педагогической деятельности. Отношение ребят к таким тренерам уважительное, это Инженер человеческих душ, Гуру. Они признают авторитет и высокий статус тренера.

Тренерам групп, разных по стилю работы, например, манипулятивного стиля, а также самоотреченного и авторитарно-монологического стилей, было предложено принять участие в нашей опытно-экспериментальной работе.

Стиль высокого уровня – манипулятивный – представлял Надир Магомедович Магомедов, которого можно назвать профессором борьбы, который владеет всеми новейшими методиками обучения и воспитания борцов.

К тренерам, работающим в самоотреченном стиле, можно отнести Николая Васильевича Алексева, который весь отдается любимому делу. Авторитарно-монологический стиль, который также импортирует автору пособия, свойственен Олегу Юрьевичу Кочневу, который четко, категорично и доходчиво излагает свою позицию нередко в приказном тоне.

В завершение главы хочется пожелать всем тренерам по греко-римской борьбе успехов в работе независимо от стиля и методики избранной ими работы с юными борцами. Для наглядности предлагается схема, в которой даны краткие характеристики тренеров (см. рис. 1).

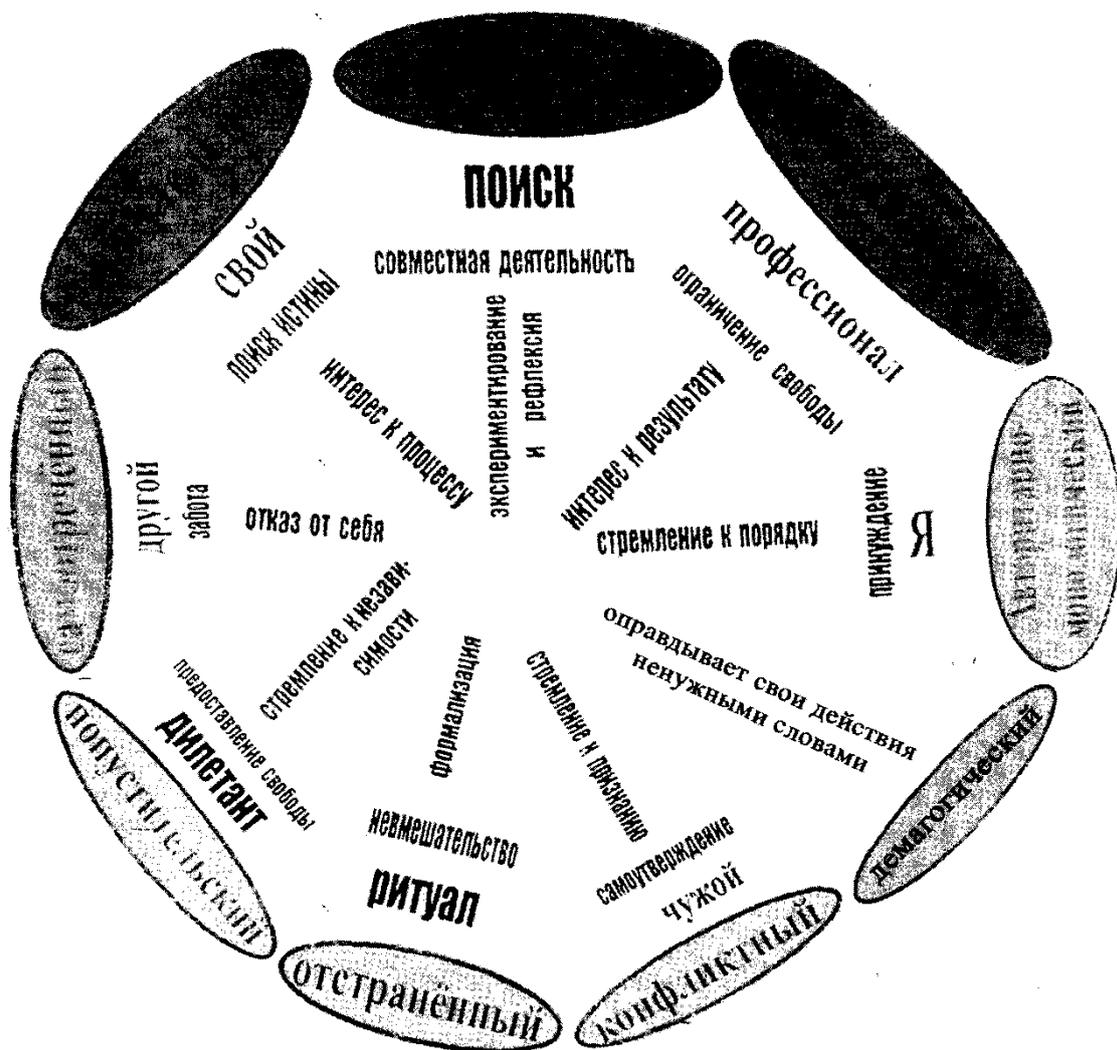


Рис. 1. Стили педагогического общения тренеров

ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ (ПО П.Ф. ЛЕСГАФТУ)

В любом исследовании или обобщении опыта в целях поиска оптимальных путей спортивного мастерства, используя анкеты, педагогические наблюдения во время тренировок и соревнований, метод независимых характеристик, беседы с педагогами школ и родителями, специально разработанные карты личности на тренеров и юных борцов (см. прил. 5), условно можно выделить уровни готовности наших воспитанников к повышению своего спортивного совершенства. Как и у тренеров, у них выделено три уровня: высокий, средний и низкий.

В зависимости от условий семейного воспитания, национальных особенностей, уровня общей культуры и воспитанности все юные борцы условно представлены в виде психологических типов личности, которые и определяют уровень их готовности к спортивному совершенству (табл. 2).

Таблица 2

Модель уровня готовности к повышению спортивного мастерства в зависимости от выделенных типов личности юного спортсмена

<i>Высокий уровень</i>		
Добродушный	Нормальный	Честолюбивый
Добро Доброжелательный к людям Милосердие	Идеальный в своих действиях Стремление к своему идеалу	«Я» на первом месте, постоянно нуждается в похвале
<i>Средний уровень</i>		
Агрессивный	Заласканный	Податливый
Зло Человек, воспитанный с помощью наказаний	Нуждается в ласке Человек, воспитанный без преодоления трудностей	Изменяет свои склонности в зависимости от ситуации

<i>Низкий уровень</i>		
Угнетённый	Аномальный	Лицемерный
Лишённый собственного «Я» Самостоятельность отсутствует	Склонный к вредным привычкам Отсутствие идеала	Ложь Стремление достижения своих целей обманным путём

Примечание: за основу в разработке данной модели автором учебного пособия взяты «школьные типы» (по П.Ф. Лесгафту)*.

Начнем обсуждение с характеристик П.Ф. Лесгафта, которые приводятся выборочно и дополняются собственными характеристиками юных борцов в понимании автора.

Честолюбивый тип (по П.Ф. Лесгафту)

Дети этого типа всегда отличаются своим внешним видом, выраженным чувством собственного достоинства, что можно заметить при первом их появлении в школе. Обыкновенно это чистый и опрятный ребенок, смотрит прямо, уверенно, спокойно присматриваясь к окружающему и не выскакивая вперед. Он внимательно следит за всеми действиями учителя и наставника, стараясь не пропустить ни единого их объяснения или замечания. Спокойно предоставляет лицемеру лезть вперед и охотнее выражает своё желание ответить тогда, когда другие не могли или не проявили намерения отвечать. Сначала он очень осторожен, сдержан и прежде чем ответить старается побольше и поточнее расспросить, причем охотно выражает свои сомнения в верности сказанного другими. Ребенок постоянно сосредоточен над разъяснениями учителя, почти исключительно занят учением, хотя при случае не прочь показать, что знает свое дело и что все это ему дается легко; поэтому он редко занимается при других в классе, у него по возможности все рассчитано и приготовлено заранее. Он

* Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М. : Педагогика, 1991. – С. 10 – 73; 139 – 143.

может настойчиво заниматься и готовиться наедине, чтобы потом блистать при всех. Если он чего-нибудь не умеет делать или не знает, то наотрез откажется от исполнения обращенных к нему требований и сделает или решит только то, к чему успел подготовиться, так как сильнее всего он желает отличиться и не быть простым смертным. К товарищам он сначала обращается с вопросами, причем старается продемонстрировать свои знания, затем относится к ним поощрительно, охотно решая для них более трудные вопросы и задачи, если его просят об этом. Всякая неудача приносит такому ребенку много горя, которое он нескоро забывает и которое сначала совершенно лишает его энергии. Но вскоре он снова и даже с большим рвением берется за занятия, стараясь исправить дело, отличиться перед товарищами и ни в каком случае не уступить соперникам.

Оскорбление и наказание, особенно если в них существует хотя бы тень несправедливости, могут заставить ребенка этого типа совершенно бросить дело, впасть в полную апатию и даже дойти до самоубийства. Мстит он обыкновенно страстно и всегда злорадствует неудаче противника. Главное стремление такого ребенка – отличиться, быть первым в своем классе и распоряжаться другими. Товарищи сначала хорошо относятся к таким ученикам, а затем при ближайшем знакомстве с ними от них удаляются. В играх такие дети стараются по возможности лидировать и любят, чтобы их выбирали в распорядители и судьи. Однако они не годятся для этой роли, так как относятся обыкновенно пристрастно к своим противникам и вообще ко всем, не признающим их первенства. Они часто образуют партии и враждуют с лицами лицемерного типа, но скоро их одолевают, так как последние не особенно стойки.

Они охотно занимаются искусствами, музыкой и живописью, в особенности когда есть какой-либо успех и когда они видят, какие оваации приходятся на долю артистов. (Видимо, не случайно дети честолюбивого типа приходят в спорт, в частности на борьбу, причем по собственной инициативе. *Примеч. Л.Л.*).

Такие дети и юноши решительны, сильно и легко увлекаются всем, что содействует их прославлению или унижению их противников, не признающих их достоинств и преимуществ. Их идеал – сила, могущество и власть. Они любят, чтобы при общих делах, если это не

грозит их репутации, их выбирали ходоками перед начальством; они могут быть, впрочем, и героями, но только в надежде на славу. Вообще же они хорошие исполнители с сильно развитой памятью, но самостоятельно применять свои знания они обыкновенно не могут. Мало-помалу они сосредоточивают всю свою деятельность только над тем делом, в котором думают отличиться, забывают все и всех вокруг себя и уже не останавливаются ни перед какими средствами для достижения своей цели. Соперников не терпят и всеми мерами устраняют их, а если возможно, то и уничтожают; для большего контраста они окружают себя лицами забитого типа и даже явными лицемерами. Обыкновенных людей они вообще мало ценят и по возможности пользуются ими для выполнения своих замыслов и потребностей; по достижении своей цели они оставляют их без всякого внимания. Разговоры их всегда типичны, они спорят чужими словами, все решают изречениями авторитетов. Несмотря на то что у них обыкновенно нет собственного мнения и что они совершенно не в состоянии творчески проявляться, они очень любят блеснуть мудрым словом или изречением, которые удержаны только памятью, но высказываются ими с большим апломбом и якобы самостоятельно.

Честолюбивый тип развивается, по-видимому, при двух различных условиях: во-первых, вследствие соревнования, это, собственно, и есть более чистый тип; во-вторых, вследствие постоянных похвал и восхищения достоинствами ребенка. Последствия будут различны, смотря по тому, при каком из этих условий ребенок вырос.

К крайнему сожалению, до настоящего времени существует только история педагогики, но нет научно обоснованной педагогики, нет даже эмпирической педагогики, которая указывала бы на влияние всех приемов, применяемых школой. В педагогике до настоящего времени слишком мало исследовали значение поощрений и наказаний в школе. Как с физиологической, так и психологической точек зрения никаких поощрений и наказаний в школе допустить нельзя, они не согласуются с главными задачами школы. Хвалебное слово, отметки, подарки и вообще всякие отличия приучают ребенка действовать только с личной эгоистической целью, между тем как задача школы как раз противоположна: она должна посредством совершенствования отвлеченного мышления развивать стремление приблизиться к идеалу

человека. Рассуждающая умная мать или разумный учитель не будут поощрять зазубривания знаний, не будут побуждать ребенка к деятельности и занятиям подарками, отличиями и тому подобными искусственными мерами.

Стоит лишь проследить за только что произведенным в офицеры человеком, за молодым ученым, получившим звание профессора, или за человеком, которому повысили чин, чтобы заметить, как он первое время пыжится и усиленно старается придать себе определенную осанку, пока не примет надлежащего вида и внешности, свойственной известному типу, не усвоит манер, соответствующих его новому положению. Здесь вполне применимо то общее основание, которое имеет значение при мимике лица и вообще при всех внешних проявлениях человека и которое состоит в том, что всякое впечатление или раздражение непременно переходит либо в непосредственное мышечное сокращение, либо в умственную работу,

Руководствуясь чувством своего превосходства или даже величия, лицо, принадлежащее к честолюбивому типу, страстно преследует свои цели, расчетливо, эгоистично, как будто все существует для него и для его прославления. Справедливость его формальная и вытекает из чисто внешнего отношения к правде. Страстный, он не останавливается перед средствами для достижения своей цели и при неудаче легко решается на крайние меры.

При сопоставлении всех вышеописанных проявлений честолюбивого типа с приведенными причинами выяснилась, насколько было возможно, существующая между ними связь. Если, может быть, были упущены из виду некоторые явления, то они составляют только необходимые последствия главных и основных причин. Понятно, что автор остановился только на разборе характеристических явлений данного типа и что в каждом отдельном случае можно встретить индивидуальные отклонения, смотря по условиям, при которых ребенок рос, в особенности в первые его годы.

Честолюбивый тип в нашем понимании

В экспериментальных группах юных борцов нами наблюдались обе разновидности честолюбивого типа: 1-й тип, действующий вслед-

стве духа соперничества и 2-й тип, активизирующийся вследствие всяческих похвал (поощрений).

Ярким представителем первой разновидности явился Андрей К. Честолюбие этого подростка сформировалось под влиянием условий семейного воспитания, в котором ярко проявлялся дух соперничества. Сознание того, что он всегда и везде должен стремиться к первенству, быть лучшим, являлось для него основной жизненной альтернативой. В семье Андрей не единственный ребенок, есть еще младший брат и старшая сестра. Отец офицер вооруженных сил, мать работает в сфере торговли. В школе характеризуется отличной учебной и примерным поведением.

Ярко выраженный лидер, Андрей является физоргом класса. Активно участвует в художественной самодеятельности, в общешкольных и классных мероприятиях различного характера, включая спортивные. Словом, его активность проявляется везде, где есть возможность посоперничать, показать себя, выиграть первенство, опередить и стать лучшим. Родители стараются одевать подростка модно и привлекательно. Прическа, одежда, манеры поведения говорят о том, что и во внешнем виде он стремится быть первым и лучшим. Хотя сам об этом никогда не говорит.

В группу юных борцов-самбистов пришел с единственной и заветной мечтой стать чемпионом, выиграть все возможные титулы и звания (согласно анкете, заполняемой юными спортсменами при наборе в группу). Составляя индивидуальную программу самовоспитания для этого действительно способного и перспективного по своим физическим и моральным качествам борца, тренер экспериментальной группы много внимания уделил тому, чтобы помочь подростку преодолеть такие качества, как высокомерие, хвастовство, зазнайство, кичливость своими успехами и превосходством. Во многом это удалось. Через три года занятий, уже будучи старшеклассником, Андрей накопил опыт скромного поведения, достойного настоящего борца, в различных жизненных ситуациях. От высокомерия и хвастовства не осталось и следа. Юный спортсмен испытал и радость побед, и горечь поражений, выполнил норматив первого спортивного разряда. Борьба самбо – это такая жизненная школа, пройдя которую школьник понял, что на любую силу может найтись еще более внушительная сила, а

чтобы быть первым нужно пролить на тренировках очень много пота, долго и упорно трудиться, воспитать в себе огромное трудолюбие. Это качество в сочетании с физической силой, смелостью и упорством помогут быть впереди.

Следует отметить, что специфика спортивного соперничества фактически и предназначена для представителей данного честолюбивого типа. Игровая деятельность, присущая детскому возрасту, необходима для нормального развития ребенка. В экспериментальных группах были выделены несколько наиболее ярких представителей данного честолюбивого типа.

Представителем второй разновидности честолюбивого типа в экспериментальных группах юных борцов явился Саша А. Честолюбие как качество личности у этого подростка сложилось под влиянием условий семейного воспитания, где восхищение его качествами, постоянная похвала и всяческие поощрения считались нормой отношения к ребенку со стороны взрослых.

Саша рос в семье, где вместе с родителями в его воспитании огромное участие принимали бабушка и дедушка. Единственный ребенок в семье, он пользовался всеми возможными благами и знаками внимания. Каждое, даже незначительное его действие или достижение встречало со стороны взрослых массу одобрений и восхвалений, в том числе и в присутствии посторонних. Принимая с раннего детства все это как должное и необходимое, ребенок и не мыслил, что может быть иначе. Атмосфера семейного воспитания была такова, что за успехи в учебе с первого класса он получал поощрения, в том числе и материального характера. Невнимание со стороны педагогов школы к его усилиям вызывало чувство обиды, ущемляло его самолюбие. Недооценка его стараний глубоко ранила подростка. В классном коллективе чувствовал себя неуютно, как бы забытым. На занятия в детский спортивный клуб его привел товарищ по классному коллективу, который рассказал, что за спортивные достижения спортсмены получают призы, кубки, материальные поощрения, дипломы и т.д.

Исходя из установок и ориентаций данного школьника, программа индивидуального самовоспитания включала осознание подростком необходимости добросовестно и бескорыстно, без всяких меркантильных интересов и поощрений выполнять учебно-

тренировочные задания, участвовать в соревнованиях. Тренер помогал юному спортсмену овладеть методами объективной самооценки, самоодобрения, не требуя для себя каких-либо поощрений со стороны.

У каждого человека имеется естественное желание получать какие-то блага за свой труд, тем более для ребенка методы поощрения должны иметь место. Важно сохранить меру, определенную дозировку в этих весьма мощных педагогических воздействиях.

Как показали результаты воспитательной работы с подростками-борцами данного типа, многие из них под влиянием занятий борьбой осознают, что самые ценные поощрения исходят от самого юного спортсмена, осознающего радость и гордость за свои успехи.

Добродушный тип (по П.Ф. Лесгафту)

Третий основной тип также часто бывает резко выражен при появлении ребенка в школе. Ребенок добродушного типа является тихим, спокойным, внимательно следящим за всеми окружающими его явлениями. Всматриваясь в новую для него среду, он иногда даже расставит ноги, как бы для лучшей опоры, и раскроет рот либо развалится на стол в созерцании окружающего. Он не обращает на свою внешность и опрятность никакого внимания. Сначала он вообще малоподвижен, у него нет внешней приветливости и ласковых отношений, а также стремления чем-либо угодить, отличиться или привлечь на себя внимание. Напротив того, он, скорее, навлечет на себя неудовольствие своим простым, прямым и даже иногда неловким обращением. Он не выскакивает вперед, а, напротив, обыкновенно остается в стороне и молча следит за действиями других.

Вскоре он сближается со своими товарищами и раньше всего с теми, которые вследствие суровости своего нрава, непривлекательной внешности или бедности не пользуются вниманием своих товарищей и даже преподавателей. К ним он обращается не с ласками или внешними проявлениями нежности, а только с вниманием и участием, привлекая их к общению с другими. При разговоре он прямо и откровенно смотрит в глаза, не стесняясь и не сбиваясь в своей речи. Когда он больше познакомится и сблизится со своим наставником, то оказывается очень разговорчивым ребенком, который охотно расспраши-

вает и рассуждает об окружающих явлениях, а в особенности о нравственных отношениях людей между собой, как будто постоянно проверяя уже существующее у него в этом отношении мнение. У ребенка добродушного типа при появлении его в школе часто наблюдается очень искренняя вера и религиозность, доходящая иногда до экстаза.

В классе он сначала даже невнимателен к объяснениям и словам преподавателя; на него действует слишком много новых впечатлений, с которыми он еще должен познакомиться. Мало-помалу он начинает следить за объяснениями учителя с большим вниманием, если только они по слогу и содержанию соответствуют уровню его понимания и удовлетворяют потребность его к размышлению; в последнем случае интерес к занятиям растет в нем больше и больше по мере постепенного и последовательного увеличения требуемой для него умственной работы. При обращении преподавателя к классу с вопросом, требующим не повторения сказанных слов и не припоминания вычитанного из книги, а применения каких-либо правил или формул или же выяснения и разбора тех или других положений, он часто в состоянии дать требуемое решение вернее и полнее других, но обыкновенно он либо выскажет его потихоньку своему соседу (который, если лицемер, даже воспользуется этим без всякого протеста со стороны автора), либо неловко без всякой внешней обработки выскажет его преподавателю, и то неуверенно и как бы с сомнением. Он не отличается сильно развитой памятью, но усвоенные им знания он в состоянии применять на деле, ибо всегда размышляет о тех фактах, с которыми знакомится. Он постоянно критически относится как к объяснениям преподавателя, так и ко всем его действиям, охотно отыскивая в них смешные стороны и представляя их своим товарищам. Этот смех отличается, однако, большим добродушием, если учитель сколько-нибудь умеет внушить интерес к занятиям, ни одной злобной нотки не слышно в этих дружных взрывах хохота среди товарищей, в центре которых вы видите виновника веселья. Провинившись в чем-либо, он всегда искренно сознается и ни в каком случае не допустит, чтобы за его погрешности или проступки пострадал кто-либо из его товарищей. Он даже способен представить свою ошибку с более невыгодной стороны, чем это есть на самом деле. Обвиненный несправедливо, он, скорее, промолчит, но товарища ни в каком случае не выдаст; во-первых,

потому что он, как увидим ниже, всегдашний противник преследования, а во-вторых, потому что в силу обычных школьных условий воспитанники почти всегда стоят в неприязненных отношениях к надзирающим за ними. Спрошенный, он откровенно ответит, что он не виноват, а если знает истинного виновника, то только заявит, что на него не укажет. В этом отношении он тверд и последователен и поэтому всегда любим своими товарищами. В случае обвинения невинного или преследования слабого он всегда является горячим его защитником и этим часто навлекает на себя негодование и неудовольствие своих наставников. Он никак не уживается с ложью и насилием в какой бы форме они ни проявлялись, и, заметив хотя бы следы их, он укажет на них или, если они относятся только лично к нему, отстранится, уйдет от них. Враг лицемеров, он, однако, не преследует их систематически, а только разоблачает и сторонится их. На настойчивое и последовательное преследование других он не способен.

Обыкновенно очень добрый и любящий ребенок, он всегда сильно привязан к матери, к няне и вообще к тем лицам, с которыми он вырос, и даже к месту, где он провел свое детство. Он относится искренно, откровенно и просто, без внешней нежности ко всем, с кем ему приходится встречаться; никогда не думая о том, чтобы показаться лучше, он, скорее, выставит себя с невыгодной стороны; это вовсе не противоречит его искренности и происходит от его неуверенности в своих силах. У него нет ни тени жадности, не говоря уже о желании присвоить себе или воспользоваться чужим добром. Он никогда не ищет никакой льготы и выгоды, напротив, всегда готов всем поделиться и даже отдает лучшую и большую часть, забывая себя и свои нужды. Он всегда готов оказать посильную помощь и участие всем окружающим и в особенности нуждающимся без всякой задней мысли или расчета. С особенным удовольствием он делится своими впечатлениями с близким и горячо любимым им человеком, добиваясь у него выяснения возникающих недоразумений или сомнений. Он хорошо знает, чем может огорчить или сделать неприятное этому лицу, и потому старается избегать таких действий. Не лаской, не прислуживанием он желает исправить свою вину, а полным признанием, причем причину своего поступка он непременно находит в себе, а никак не в других. Такой ребенок требует только, чтобы в обращении с ним

всегда относились к нему со спокойным рассуждением и выяснением его недостатков и проступков; требовательность, но справедливая, разумная только возбуждает его энергию.

Откровенный, искренний и правдивый нрав добродушного ребенка резко проявляется в школьных играх и во всех отношениях к товарищам. Этот тип приходилось наблюдать как у детей, так и у молодых людей, и даже представлялась возможность проследить характерные проявления его почти в чистых формах у взрослых людей. Это лица, не знающие личных выгод и интересов; вместе с тем они никогда не бывают слепым орудием в руках других или их слугами; они служат только выработанным ими же самими принципам и идеям, за которые твердо стоят и часто страдают.

Недостаток настойчивости в действиях, мягкость и уступчивость нрава, а иногда просто неподвижность и даже лень ведут к тому, что лица такого типа часто недостаточно противодействуют злу; но, впрочем, это замечается преимущественно у взрослых, и в том только случае, если при этом страдают только личные их интересы; в противном случае, раз убедившись во вреде, приносимом другому лицу или обществу, они сбрасывают с себя свою лень и являются энергичными и сильными борцами за правду.

Условия, при которых развивается подобный тип, насколько возможно было проследить их, следующие: тихая, спокойная, в особенности деревенская жизнь с самого рождения; любящая, добрая мать или другое близкое ребенку лицо, отсутствие всякой похвалы и внешности, действующей на чувствования, а также отсутствие всяких мер наказания или преследования ребенка. Ребенок, напротив того, пользуется полной свободой; ко всем его нуждам и требованиям относятся с вниманием и удовлетворяют их, насколько это возможно и насколько позволяют обстоятельства; в противном случае всегда объясняют ему причину.

Добродушный тип в нашем понимании

Типичным представителем добродушного типа в экспериментальных группах юных борцов явился Юра В. – мальчик из многодетной семьи, проживающей в частном доме. Четкое и добросовестное

выполнение возложенных на него обязанностей дома, в школе, в детском спортивном клубе является нормой поведения для этого подростка.

В группу юных борцов его привел старший брат, спортсмен-разрядник, воспитанник одного из тренеров экспериментальной группы. В классном коллективе Юра пользуется авторитетом доброго, отзывчивого товарища, готового всегда прийти на помощь, понять и простить ошибки друзей. Уже на первых спортивных тренировках при распределении в парах для разучивания приемов многие из ребят изъявляли желание выполнять тренировочное задание с этим подростком. Для этого подростка, также как и для многих школьников добродушного типа, занятия борьбой связаны больше с интересами общения с друзьями, в игровой непринужденной обстановке побороться, получить отдых и разрядку от учебной нагрузки в школе, развить свои физические качества.

После трех лет занятий свои спортивные достижения и победы Юра воспринимал как результат добросовестного отношения к тренировкам, к выполнению спортивного режима и заданий тренера. В случае поражений с спортивных поединках вел себя сдержанно и корректно, досада и отчаяние у него не проявлялись в такой резкой форме, как, например, у спортсменов честолюбивого типа. Хотя это ни в коем случае не характеризует его, как равнодушного к спортивным достижениям человека. За три года добросовестных занятий Юрий выполнил норматив первого разряда и вошел в сборную команду юношей Рязанской области.

Мечта каждого тренера, да и любого педагога школы, чтобы ребят добродушного типа было как можно больше. С такими детьми легко и приятно работать, они не доставляют лишних хлопот и неприятностей. Но, к сожалению, есть дети, с которыми приходится работать педагогам всех специальностей и которых П.Ф. Лесгафт отнес к мягко-забитому, злостно-забитому и угнетенному типу.

Заласканный (по нашей модели) или мягко-забитый тип (по П.Ф. Лесгафту)

Тип этот лучше всего назвать мягко-забитым типом. В этом случае ребенок бывает забит не строгими взысканиями и наказания-

ми, не розгой, а внешней, животной лаской, которая забивает не меньше розги и приводит к таким же печальным результатам. Развивается он также при отсутствии условий, необходимых для его умственного развития. Тип этот можно было бы еще назвать и заласканным, только этим последним названием не удастся охарактеризовать все его проявления.

Появляясь в школе, ребенок такого типа сильно стесняется в новой обстановке: он не решается сам по себе ни пройти, ни встать, ни сесть; запустивши палец в рот, он смотрит, что делают другие, и методично подражает им. Принужденный сделать что-нибудь независимо от других, он оказывается обыкновенно очень неловким, неумелым и очень слезливым. Во всех затруднительных случаях он чаще всего прибегает к слезам, да и плачет он как 3 – 4-летний ребенок с криком и воем, закрывая глаза тыльной стороной руки и распуская слюни из раскрытого рта.

Когда он несколько привыкнет к школьной обстановке, то входит в «стадо», и им управляет лицемер или честолюбец, а защищает добродушный. Вообще ребенок этого типа находится под покровительством или влиянием какого-либо другого товарища, и его действия и рассуждения вполне зависят от последнего. Поэтому он является то незлым, мягким, послушным, то, напротив того, очень требовательным, недовольным, непокорным. С другими детьми он и пошалит, но чаще повторяя виденное и слышанное. К товариществу он относится стадно; никаких самостоятельных действий у него не бывает; он является только слепым исполнителем предъявленных ему требований и отличается главным образом своими отрицательными качествами; он зла не сделает, потому что мама сказала, что это нехорошо, что так делать не следует, грех. Он исполняет все внешние обряды, но при этом зевает и смотрит в сторону. Он обыкновенно не лжет, а если скажет неправду, то покраснеет и сделает ряд безобразных движений, закрывая свое лицо рукой и отворачиваясь от того, кому солгал. Иногда он говорит неправду просто потому, что не в состоянии дать себе отчет в сказанном и изменить принятое положение.

К своим занятиям такой ребенок относится равнодушно, исполняя все то, что требуется, и выучивая заданное. Он совсем не прочь, если это возможно, освободиться от какого-либо дела, охотно пропу-

стит задачу или обойдет не особенно строго проводимое правило. В проступках он легко сознается и также легко указывает на зачинщика и участника, поэтому он ненадежный товарищ. Он всегда бывает «умником» и ребенком благих намерений. Выдает он своих товарищей вовсе не с намерением подслужиться и не из личной выгоды, а просто потому, что спрашивают. Оставленный один, он и впоследствии совершенно теряется. Величайшее горе, какое только может быть у этого ребенка, – это очутиться в таком положении, где он предоставлен самому себе, своим собственным силам, где нет никакой посторонней помощи и заботы. Выражаясь гиперболически, можно сказать, что он умрет с голода, сидя около каравай хлеба, если ему никто не укажет, как отрезать. Если эта гипербола несколько преувеличена, то тем резче она показывает одну из главнейших черт этого типа. Терпеть боли или какие-либо физические страдания он также не в состоянии, раскисает при этом и оказывается в высшей степени трусливым. При всяком более сильном возбуждении он сделает непременно какую-либо несообразность либо словом, либо действием.

Смирный, боязливый и даже трусливый при строгом обращении с ним, он делается капризным и раздражительно-требовательным при противоположных условиях.

Характеристика «заласканного» (в нашей модели), или мягко-забитого типа (по П.Ф. Лесгафту)

Бывает так, что в спорт приходят дети, которых можно отнести к подобному «школьному типу». Изнеженные чрезмерной заботой и лаской, эти тепличные подростки иногда появляются в группах школьников, занимающихся единоборствами. Это дети чаще всего с избыточным весом, малоподвижные, ожиревшие, тяжелой или близкой к этому весовой категории. Даже в подростковом возрасте масса их тела достигает иногда 70 – 80 килограммов. Для многих тренеров по различным видам единоборств такие дети представляют большую ценность как потенциальные будущие «тяжи», т.е. представители самой дефицитной тяжелой весовой категории. Есть даже отдельные тренеры, например один из тренеров по греко-римской борьбе из города Рязани Владимир Емельянов, который является крупным специ-

алистом именно в работе с такими ребятами. Ему удалось за многие годы своей работы воспитать прекрасных борцов тяжелой весовой категории, которые пришли к нему на тренировки будучи рыхлыми, нерешительными, мягко-забитыми подростками, требующими особого к ним отношения. Именно с ними, заласканными «мягко-забитыми» (по Лесгафту) подростками, тренерам приходится нянчиться не меньше, чем педагогам школ и родителям, воспитывающим этого ребенка.

В наших группах представителем заласканного типа явился подросток Сеня Р. – мальчик из неполной семьи, воспитывает его одна мама. Условия семейного воспитания Сенечки таковы, что мама с раннего детства старалась оберегать его от возможных неприятностей. Мама и ближайшие родственники не называли его иначе, как Сенечка. В классном коллективе этот подросток всегда был в стороне от шумных конфликтов и драк, старался больше общаться с девочками. Большого роста, неуклюжий и ожиревший, он часто был битым и обиженным школьными озорниками и хулиганами, даже из более младшего класса. Частенько жаловался учителям, классному руководителю, особенно учителю физкультуры, который и посоветовал матери подростка записать его на борьбу.

Тренер экспериментальной группы взял его исключительно по просьбе матери, которая как квочка, несмотря на все её бережное и весьма щепетильное отношение к единственному сыну, в душе мечтала и желала, чтобы он вырос «настоящим мужчиной». При составлении программы индивидуального самовоспитания, тренер согласовал все нюансы с мамой, вплоть до того, что его нужно звать не Сенечкой, а Семеном, не пичкать его излишней пищей и не перекармливать мучным и сладким. Занятия борьбой самбо и приобретение опыта общения в детском спортивном коллективе, первые робкие попытки участия в спортивных соревнованиях (от выступлений в соревнованиях подросток сначала уклонялся под различными предлогами, хотя тренировки не пропускал) стали брать свое. Борьба как школа приобретения сугубо мужских качеств личности, необходимых мужчине, воину, главе семьи, таких как стойкость, смелость, выдержка и самообладание, оказывали огромное влияние на личность подростка.

Тренер, называя его подчеркнуто уважительно Семеном, поручал ему вместе с выполнением общих учебно-тренировочных заданий

отдельные подготовительные и подводящие упражнения, требующие проявления смелости и решительности (акробатические упражнения, прыжки через препятствия и т.д.), а также упражнения на преодоление неприятных и болевых ощущений, так как болевые приемы в борьбе самбо входят в арсенал технических действий борца. Насколько эффективны оказались совместные действия тренера и юного спортсмена можно судить по тому, что уже будучи военнослужащим срочной службы Семен приехал в отпуск, пришел в детский спортивный клуб и рассказал начинающим борцам, как из рыхлого, нерешительного и боязливого подростка он стал воином-десантником и мастером спорта по самбо в тяжелом весе. Тренер подтвердил это, показал фотографии из летописи детского спортивного клуба, где были представлены фотоматериалы об этом воспитаннике детского спортивного клуба «Богатырь».

В группах юных спортсменов, в том числе занимающихся единоборствами, детей мягко-забитого, или заласканного типа сравнительно немного, однако, почти в каждой группе можно найти подобных детей. Как признаются тренеры ДЮСШ и детских спортивных клубов такие дети есть и будут, сделать из них настоящих мужчин – задача спортивных педагогов.

На следующем школьном типе, который П.Ф. Лесгафт назвал злостно-забитым, следует остановиться более подробно. Так как именно детские спортивные клубы по месту жительства в наибольшей степени выполняют функцию приобщения педагогически запущенных подростков, в том числе и состоящих на учете в детской комнате милиции, к спортивным занятиям в целях их исправления.

Агрессивный тип (в нашей модели) или злостно-забитый тип (по П.Ф. Лесгафту)

Появляясь в школе, ребенок такого типа отличается настойчивой молчаливостью, стесняющимся, конфузливый видом, причем иногда у него прорываются резкие бесцельные движения, особенно в те минуты, когда он думает, что на него никто не смотрит. Добиться от него какого-либо слова чрезвычайно трудно; он вместо ответа иногда вдруг фыркнет, сделает какое-либо грубое движение или произнесет соответственные звуки. Он никогда не посмотрит прямо и ласково,

все больше сбоку и исподлобья. От товарищей он то сторонится, то как бы нечаянно толкнет или щипнет кого-нибудь. На все предложения и расспросы он либо вовсе не ответит, либо ответит отрицательно, либо начнет потешать всех различными резкими выходками и сценами. К занятиям относится совершенно равнодушно, исполняя только необходимые требования; если же он может и от них отделяться, то охотно этим пользуется. Ко всем окружающим, в особенности к старшим, он относится чрезвычайно подозрительно и на все ласки и внешние проявления нежности всегда отвечает резким отталкивающим движением и даже бегством. Движения его вообще очень угловаты, резки; стесняясь, он отворачивается, закрывается рукой или локтем, из-за которого иногда показывает язык.

В рассуждения он никогда не пускается, даже избегает их; вообще неразговорчив, в особенности с незнакомыми ему лицами. К преследованиям и наказаниям относится с напускным индифферентизмом, на мелкие обиды или даже на невнимание часто легко обижается, а иногда грубо и некстати говорит дерзости. Товарищество он ценит, скорее всего сходится с однородным типом, соединяясь более для взаимной защиты, чем для искренних дружеских отношений. С товарищами добродушного типа он также сближается потому, что видит со стороны последних признание его равенства со всеми окружающими. Своего товарища он в случае общего преследования никогда не выдаст, и даже жесточайшие наказания не могут принудить его к этому. Вообще он выдерживает самые сильные наказания с замечательной стойкостью и терпением. Ребенок злостно-забитого типа часто берет под свое покровительство какое-нибудь животное, с которым охотно делит все, что имеет.

Когда такого ребенка подвергают преследованию или какому-нибудь строгому дисциплинарному взысканию, он делается как-то особенно подвижен и часто избирает себе самые дикие развлечения, которые характеризуются вообще тем, что он мучит, истязает, уничтожает различных животных, приносит людям, особенно своим надзирателям, всякие неприятности, наносит оскорбления, а если может, то и прямой физический вред. Он рвет ноги и крылья у насекомых, давит мелких животных, топит в воде крупных, вешает на гвоздь или на сук кошку, привязанную за хвост или лапу, казнит собаку, и чем сильнее страдание животного, тем, по-видимому, больше удо-

вольствия он испытывает, сопровождая истязания диким хохотом и резкими движениями.

Подобные дети после продолжительного, спокойного и даже напряженного занятия выскакивают иногда из класса, испуская самые дикие крики, производя самые безобразные движения, бросаясь друг на друга, на всех и на все, встречающееся им на пути, даже на стену.

При постепенно увеличивающейся строгости, при постоянных запрещениях, при произвольном отказе иногда в необходимом ребенок начинает добиваться всего тайком, присваивая себе то, что плохо лежит и никогда не останавливаясь перед препятствиями. Берет он то, что ему нужно, или то, чего он прямо получить не может. Он не прочь и поделиться добычей со своими товарищами по типу; затем он вместе с ними отрекается от своего поступка, и ни один из них не выдаст друг друга. Он лжет, но здесь, как во всем остальном, ложь его более в отрицании, чем в выдумке. Иногда он берет даже ценные вещи, но только для того, чтобы их разрушить и бросить. Вообще такой ребенок никогда прочь что-нибудь испортить, исковеркать, изрезать, сжечь. Он не прочь при случае пробежать огромное пространство, съесть большое количество какого-либо вещества, например брюквы или кочерыжек, даже клопов, мух и т. п., выпить какого-нибудь крепкого напитка и по возможности больше, накуриться махоркой, так чтобы в ушах зазвенело, и все это не столько для того, чтобы похвастать, а преимущественно для того, чтобы потешить себя. Все его игры и развлечения связаны непременно с сильными ощущениями. Слабость, мягкость, нежность в обращении вызывают у него всегда резкие действия, отталкивают. Всякое зрелище, связанное с сильными впечатлениями: бойкий, быстрый бег, травля животных и людей, крупная драка и т. п. – все это действительно занимает его и даже развлекает. Сделавшись старше, он обыкновенно перестает трогать маленьких детей, иногда даже относится к ним, напротив, очень внимательно.

У ребенка злостно-забитого типа бывают иногда очень добрые порывы, и он может отнестись с замечательной мягкостью и предупредительностью к другому ребенку, в особенности в тех случаях, когда последний подвергается явно несправедливым преследованиям, оскорблениям или когда немощный остается без всякого призрения. Религиозность этого ребенка ограничивается более исполнением

внешней обрядности, редко она бывает глубокой, искренней.

Мало-помалу такой ребенок делается пугливым, подозрительным, а затем злобным, все более и более замыкается в свой личный мир. При более резко выраженной форме этого типа ребенок старается сделать всегда как раз противоположное тому, что от него требуется. Он как будто принимает все меры, чтобы на него обращали внимание, призывали к порядку и выискивает случай, чтобы иметь возможность отказаться от исполнения каких-либо требований. Стоит только поставить его в ряд с другими, он непременно обратится спиной к преподавателю; попросят его сесть на одно место, он непременно сядет на другое и т. д., в особенности он любит отрицать все, что к нему относится, и отвечает отрицательно на все обращенные к нему вопросы.

Подобно тому, как такие ученики, выбегая из класса, бросаются на всех и на все окружающее, так и выходя на волю из школы, подобные молодые люди накидываются на всех и на все; в особенности они падки на всякие сильные впечатления: большое количество разнообразной пищи с примесью пряностей, крепкие напитки, искусственные или естественные половые излишества, шумные оргии, драки, пошлые возбуждающие речи, лошади, скачки, травля и т. д.

Причины, содействующие проявлению и развитию такого типа в семье, следующие: запрещение рассуждать, применение различных насильственных мер для понуждения и укрощения ребенка и всякие несправедливые и произвольные требования. Злая и раздражительная мачеха запрещает ребенку с самого малолетства всякие рассуждения, безотчетно и произвольно останавливает и понукает его и постоянно ограничивает все его действия, находя их нехорошими, неверными даже безобразными. Лицо, воспитывающее такого ребенка, обыкновенно держится в отношении его того правила, что его не следует баловать, а главное, не следует оставлять какого-либо из его проступков без наказания. Если ребенок, например, возьмет что-нибудь, что произвело на него сильное впечатление или же удовлетворило той или другой его потребности, и его застают при этом, то его громогласно обзывают вором; или же, если несчастный случай сделал его невольной, совершенно бессознательной причиной страданий или даже смерти другого, его называют извергом, убийцей. Заклейменный та-

ким прозвищем с малолетства, он подвергается преследованию своих домашних, а иногда даже и всех окружающих его детей. Или же, предполагая, что он сказал неправду, его обзывают лгуном, не наедине, не случайно, не один раз, а громогласно, намеренно и постоянно. Вообще здесь играют главную роль настойчивые, постоянные, безотчетные и произвольные преследования, вызываемые большей частью личным раздражением, оскорбление личности ребенка и унижение его перед другими и перед товарищами, в особенности же перед чужими и нелюбимыми лицами. Развитию этого типа также содействует строгое распределение времени ребенка с обязательными занятиями и невозможностью самостоятельно распоряжаться даже своими играми и увлечениями, строгие и постоянные взыскания за всякое нарушение установленных правил или так называемых порядков при отсутствии всякой любви и доброго отношения к ребенку.

Понятно, что нежность и ласки при таких условиях не допускаются. Вернее, по-видимому, и надежнее другой способ – *это справедливое, внимательное и простое отношение*, когда ребенку предоставляется больше самостоятельности и свободы. Его безобразные действия при последовательном побуждении его к умственной работе вскоре исчезнут. Не следует ни в каком случае действовать нежным словами и внешней лаской: они вызовут только подозрение со всеми его последствиями. Трудно себе представить такого злостно-забитого человека, на которого не подействовало бы правдивое и простое отношение. Наблюдения показывают, что это самое сильное орудие, которое только возможно применять в таких случаях, но к которому, к сожалению, редко прибегают.

У ребенка злостно-забитого типа часто наблюдается своеобразное отношение к некоторым детям и животным. Это замечается в особенности в отношении к детям, страдающим какими-нибудь недостатками, уродливостями, служащим посмешищем для других или подвергающимся каким-либо преследованиям или несправедливостям. К ним он особенно внимателен, угождает и исполняет все их желания, делится всем, что имеет, отдавая всегда лучший кусок, укрывает их от невзгод и защищает, насколько он в силах это сделать. Его предупредительность и внимательность в таких случаях действительно поразительны, он охотно исполняет даже прихоти своих прия-

телей. То же самое замечается и по отношению к животным: он избирает при этом обыкновенно грязных, кудластых, часто паршивых дворняжек, всеми изгоняемых и преследуемых, делит с ними свою трапезу, охотно подстилает даже свою одежду и разделяет с ними свое ложе. Все это только показывает, насколько он знаком с различными страданиями, недостатками и насмешками, насколько еще сохранились у него душевные качества. Как в приведенных случаях, так и тогда, когда признают его человеческие права и достоинства, он совершенно изменяется и настолько привязывается к другому лицу, со стороны которого он встречает такое признание, что становится его покорным слугой и даже полным рабом и исполняет все обращенные к нему требования и желания.

Если при характеристике лицемерного типа ребенка, выяснились последствия лжи и отсутствия умственной работы, при разборе честолюбивого типа – значение однородного всеподавляющего чувствования и эгоизма и в добродушном типе людей – влияние правды, рассуждения, подчинения и сообразования личных требований с нуждами и требованиями других, то при знакомстве с настоящим типом на первый план выступает значение несправедливости и произвола при воспитании, связанных с угнетением и оскорблением человеческого достоинства ребенка. Любовь, основанная на идее правды, возвышает человека и заставляет уважать его, без чего немислимо развитие истинных человеческих качеств и достоинств, поэтому самый главный и существенный агент при воспитании – это искренняя, неподдельная и глубокая любовь, могущество которой во всей ее полноте выступает еще резче и яснее при знакомстве со злостно-забитым типом детей, так как они развиваются именно при полном отсутствии любви.

Рассматривая злостно-забитый тип ребенка, можно заметить в основании его проявления одну черту, общую с честолюбивым типом, а именно возбуждение различных чувствований как в одном, так и в другом случае. В первом случае возбуждается чувство оскорбления, в последнем – чувство первенства, превосходства или даже величия. Возбуждение всякого рода чувствований (причем ощущение растет пропорционально логарифму раздражения) неминуемо ведет к соответственной степени угнетения, за которой уже сле-

дует апатия. Сумма всех этих различий приводит к тому, что проявления злостного типа отличаются большей резкостью и грубостью, ленивостью и циничностью во всех действиях. Честолюбец же прилежен, он, скорее, эстет.

Подобно тому как проявления радости и горя, смех, плач в крайних своих степенях сливаются, совершенно теряя отличительные черты, точно так же исчезают мало-помалу и различия между этими двумя типами в их крайних проявлениях: честолюбец стремится покорить весь мир, другой – уничтожить его за нанесенные оскорбления и унижения.

Характеристика агрессивного, или злостно-забитого типа в нашем понимании

В экспериментальных группах юных спортсменов присутствует значительное количество детей, которые считались трудными подростками. Наиболее рельефно характеристика П.Ф. Лесгафта злостно-забитого школьного типа проявилась в поведении Руслана Ж. Условия семейного воспитания этого подростка оказались таковы, что он с детских лет подвергался физическим наказаниям (иногда ремнем, а иногда чем попало), оскорблениям и унижениям за шалости, проступки, другие издержки поведения, что является неизбежным в детском возрасте. Ребенок из так называемой неблагополучной семьи. Отец часто пил, мать тоже была не прочь приложиться к бутылке. Отсутствие внимания и заботы к своему сыну родители чаще всего компенсировали постоянными наказаниями и ограничениями за плохую учебу и поведение в школе, на улице, о чем им сообщали учителя и соседи. Подвергаясь физическим наказаниям со стороны родителей, мальчик рос злым и жестоким. В школе прославился как драчун, хулиган, рано приобщился к компании старших ребят, которые курили и употребляли спиртные напитки. С пятого класса был поставлен на учет в детскую комнату милиции. В классе ребятам не разрешали дружить и общаться с этим подростком, дети его боялись и сторонились.

На занятия борьбой в детский спортивный клуб Руслана позвал тренер, когда разнимал дерущихся подростков недалеко от помеще-

ния детского спортивного клуба. «Хочешь быть сильным, но добрым, чтобы тебя никто не трогал и ты никого, – сказал тренер, – идем я тебе покажу, где ты будешь тренироваться, чтобы стать таким». Мальчик неоднократно проходил мимо спортивного клуба, знал, что там занимаются ребята из его школы. Руслан считал, что его не возьмут, ему как хулигану, курильщику, злостному нарушителю дисциплины там нет места.

Следует отметить, что для многих школьных и уличных хулиганов и забияк детские спортивные клубы и ДЮСШ стали местом их возвращения к нормальной жизни, а тренеры нередко становились ближе и роднее родных отца и матери. Подросток сначала категорически отказался записаться в группу и тренироваться по борьбе самбо. «Вот если бы каратэ или кикбоксинг, тогда еще можно потренироваться», – ответил он на предложение тренера. Однако настойчивость тренера и детское стремление каждого ребенка приобщиться к чему-то серьезному, тем более что тренер разговаривал с ним просто и душевно, взяли свое. Руслан боялся еще и того, что его не пустят заниматься родители.

С родителями мальчика тренер встретился в тот же вечер. После тренировки, на которой подросток присутствовал как зритель, отправились к нему домой. Микрорайон небольшой, мальчик гордо шагнул к своему дому с незнакомым мужчиной. Родители сначала подумали, что их сын опять что-то натворил и пришли из милиции разбираться. Благо оба были трезвые. Узнав о цели визита, очень удивились. Согласие родителей было получено и подросток приступил к занятиям.

В школе педагоги отнеслись к занятиям спортом одного из самых известных нарушителей дисциплины неоднозначно. Одни считали, что все это несерьезно – мальчик слишком испорченный. Другие считали, что только спорт поможет ему стать человеком. Последние оказались правы. Уже через несколько месяцев занятий подростка было не узнать. Улучшились учеба и поведение, исчезла злость и дерзость, конфликтность уступила место сдержанности.

Через год занятий Руслан перешел из группы начальной подготовки в учебно-тренировочную группу, стал выступать на соревнованиях, завел дневник самоконтроля. Словом, стал вполне нормальным и приличным парнем.

Угнетенный тип (по П.Ф. Лесгафту)

Ребенок угнетенного типа появляется в школе обыкновенно бледным, слабым и отличается всегда тихим и смирным нравом. Лицо его серьезно, озабочено, как будто он постоянно отыскивает работу или занимается ею. Во всех отношениях он отличается замечательной скромностью, что и составляет один из самых характеристических его признаков. Такой ребенок весьма трудолюбив; он постоянно чем-либо занят и всегда вполне сосредоточен над своим делом. Он отдаляется от товарищей, отыскивает себе более спокойный уголок, чтобы наедине заняться своим делом. Он никогда не выходит вперед, а остается позади, в последних рядах и внимательно следит за всеми происходящими в классе событиями. В играх и развлечениях товарищей он обыкновенно не принимает никакого участия; так же скромно выражает свою радость, как подавляет горе; он не выражает своей скорби различными внешними проявлениями. Всякая похвала и отличие его очень стесняют и заставляют спрятаться или уйти.

При разговоре даже с чужим для него лицом он всегда просто и прямо смотрит в глаза, отличается большой искренностью и открытостью, везде видит свои недостатки и во всех неудачах обвиняет себя. Ласки он положительно не терпит и всегда удаляется от нее; внешних проявлений и движений вообще у него очень мало, а украшений — никогда никаких. Себя он ни в каком случае не жалеет, никогда не останавливается перед препятствиями, если только можно преодолеть их трудом. Стойкость и настойчивость его громадны; лишения, бедность, страдание, нужда никогда его не остановят, так как он может ограничить свои требования до самых крайних пределов.

К товарищам и окружающим он всегда относится мягко и нетребовательно, теоретически защищает их перед другими и старается объяснить их действия и поступки в лучшую сторону. Конечно, он надежный товарищ, никогда не выдает и спокойно подвергается при этом всякому преследованию и несправедливости.

Развитию этого типа в чистом виде содействуют любящая, мягкая постоянно трудящаяся мать или другие близкие, живущие в постоянной нужде. Эти лишения и являются здесь угнетающими момен-

тами. Сюда относятся, следовательно, все условия, требующие постоянной борьбы с экономическими затруднениями и приучающие преодолевать их трудом и настойчивостью. Этот тип ребенка развивается в бедной семье, в которой добрые и трудолюбивые родители все делают со своими детьми и всегда отдают им лучшую часть, но эта часть почти никогда не удовлетворяет их самых скромных потребностей. Ребенок привык постоянно видеть нужду и недостаток в доме родителей и лиц, с которыми он близко связан, к которым приучился относиться искренно и с любовью. Он знает и достаточно убедился на деле, что ему дают все возможное; он видел, как часто дорогие ему люди остаются сами без всего необходимого и как вся жизнь их проходит в труде и лишениях.

Он привыкает видеть в труде и лишениях явления обычные, нормальные. Он видел, как дома копили и собирали гроши, чтобы отправить его в школу или дать возможность доехать до места, где он может продолжать свое образование или познакомиться с известным ремеслом или искусством. Он надеется только на работу и на свое умение справляться с нуждой. Вот главные условия для развития чистого угнетенного типа людей.

Характеристика угнетенного типа в нашем понимании

Представителем данного школьного типа в группе юных борцов явился Коля В. Мальчик рос в семье, которая постоянно испытывала материальные затруднения. Несколько пониженная «Я-концепция» была связана с явным принижением собственного достоинства. Осознание полной покорности своей судьбе, невозможности преодолеть сложившуюся ситуацию, неуверенность в своих силах стали большой помехой для подростка в его желании заниматься борьбой.

Мальчик жил в частном доме, воспитывался в неполной семье вместе с мамой и бабушкой. Очень рано приобщился к физическому труду в огороде, по хозяйству. Желание подростка заниматься спортом, тем более борьбой, дома восприняли как трагедию. Тренеру пришлось побывать дома у подростка, познакомиться с мамой и бабушкой, убедить их в том, что занятия спортом ни в коем случае не помешают учебе, а помогут ребенку обрести себя. Тем более, что физическая сила и выносливость подростка, его психологическая устой-

чивость явились хорошими предпосылками для спортивных успехов. Это и явилось опорной точкой в приобщении подростка к занятиям борьбой.

Подростка привел в группу юных борцов школьный товарищ, которому он безропотно подчинялся. Тренер с первых занятий заметил в характере Коли необычайную способность переносить физические нагрузки и болевые ощущения. Терпение, выносливость, привычка молча выполнять учебно-тренировочные задания без всякой поправки и отступлений, позволяли тренеру в конце каждого занятия отмечать трудолюбие подростка. Этот педагогический прием подтолкнул юного спортсмена к переоценке себя как личности. Необычность восприятия похвалы, застенчивость и скромность отличали поведение этого ребенка в детском спортивном коллективе.

Спустя четыре года регулярных занятий, когда Николай стал классным борцом, уверенным в себе человеком, от былой угнетенности не осталось и следа. Когда Николай, окончив школу, готовился поступать в Рязанское высшее военное училище связи, тренер неоднократно просил его рассказать начинающим борцам, порой таким же неуверенным и «угнетенным», о том, как занятия борьбой и связанная с этим система воспитания и самовоспитания помогли ему избавиться от чувства неполноценности.

Естественно, что «угнетенный тип» в той характеристике, которую дает ему в своих трудах П.Ф. Лесгафт, явление для современных юных спортсменов довольно редкое. Однако до сих пор встречаются дети, которые приходят в школу и внешкольные учреждения, имеющие подобные издержки в своем воспитании

Лицемерный тип (по П.Ф. Лесгафту)

Ребенок лицемерного типа при появлении в школе отличается обыкновенно своей скромной внешностью; в играх он подвижен и весел. Вначале он очень приветлив и внимателен ко всем окружающим, а потом только к тем, от которых что-либо зависит. Он сближается с ними, угождает им и даже внимательно предупреждает различные их желания. Он охотно говорит с ними о добре и не пропускает случая высказывать самые ходячие правила нравственности, заученные им наизусть, смотря при этом прямо в глаза наставнику, к которому об-

ращается. Для этого он в особенности пользуется случаем, когда замечен какой-нибудь проступок товарища. Иногда он является с виду таким простодушным или откровенно добродушным ребенком, что все к нему относятся с участием. В классе он всегда старается быть скромным и только своей высокоподнятой рукой показывает учителю свою готовность отвечать или решать задачу. Ответы его, не всегда удачные, чаще всего содержат в себе слова учителя, которые он успел запомнить. Такой ребенок вначале обыкновенно учится хорошо и примерно исполняет все, что от него требуется, но это продолжается недолго.

Вскоре оказывается, что этот прелестный ребенок не любим своими товарищами. Это часто поражает наставника, который, однако, сначала объясняет себе это явление кознями худых учеников, тем более, что недовольствие и является раньше всего со стороны учеников, не любимых учителем. Мало-помалу этот ребенок все более отдаляется от своего класса, оставаясь, однако же, часто любимцем учителя, который, видя его угнетенным и преследуемым, еще более покровительствует ему. При этом сближении с наставником ребенок передает то как бы случайно в разговоре, а то и прямо все действия товарищей и их проступки.

В отношениях к низшим, а в особенности к прислуге, он всегда отличается большой важностью, даже грубостью и хвастовством. Стараясь унижить других, он постоянно чем-нибудь хвастает: богатством, родовитостью, значением родных или знакомых, связями, знакомствами с именитыми, высокопоставленными и авторитетными лицами, выдумывая при этом всевозможные небылицы, и попрекает других низким происхождением и дурными качествами. Хвастовство принадлежит вообще к обычным явлениям у ребенка лицемерного типа. Вместе с этим такие дети часто преклоняются и охотно унижаются перед выдающимися в обществе лицами, слепо повторяя все у них подмеченное. Во всех подобных действиях не заметно ни умственного, ни душевного участия, а только одно слепое поклонение и хвастливое повторение всего внешне воспринятого ими.

Лицемерный ребенок часто пользуется хорошим расположением наставников, чтобы под различными предлогами пренебрегать своими занятиями: ребенок то прямо высказывает нежелание заниматься, воздействуя при этом своей откровенностью, то у него возникают

различные страдания, мешающие ему заниматься, причем он даже сам заявляет свое сожаление, что должен пропускать занятия, и часто кажется, что он действительно озабочен и огорчен этим.

Вообще он часто прибегает к мифу о различных болезнях, которыми он якобы страдает; этим он желает разжалобить окружающих и достигнуть удовлетворения своих желаний.

В школе часто случаются пропажи мелких вещей у товарищей, которые так же часто находятся у этого любимца. Он как будто не отличает имущества других от своего, причем свое все же тщательно хранит и в этом отношении отличается некоторой скупостью, а иногда даже жадностью. Только из-за опасения наказания он исполняет требования старших, а всего того, за что он, по своему мнению, наказанию не подвергнется, он не исполняет. Он отделяется где только возможно самой беззастенчивой ложью, говоря часто неправду иногда даже без всякой нужды с совершенно невинным и откровенным видом. Подозреваемый или даже уличенный во лжи, он никогда не сознается, в особенности, если не предвидит наказания. Всеми средствами, а иногда и рядом небылиц он старается оправдаться, и если ничто не помогает, он, заливаясь слезами, горько будет жаловаться на несправедливость и пристрастное отношение к нему окружающих. Ложь составляет вообще характерное явление у такого ребёнка. Он ни к кому и ни к чему не привязан и даже охотно меняет свои связи и условия жизни, так как при новой обстановке и среди новых людей опять пользуется прежними выгодами и делается на время любимым ребенком. Если новые окружающие его люди окажутся добрыми, мягкими и ненастойчивыми, то он будет выказывать замечательную самоуверенность; оказывается, что он все знает, он будет учить даже взрослых и всегда будет пользоваться ими для своей выгоды.

Между товарищами он всегда нелюбим; часто он еще находит себе приверженцев в мягко-забитых типах детей, которыми он распоряжается по-своему, обыкновенно оделяя их им же принадлежащим имуществом или же заставляя их делать и отвечать за себя. Эта «жила», или «листочка» в классе всегда преследуется всеми остальными учениками. Он всегда отличается своим хвастовством и надменностью в отношении слабых и низших, лестью и трусостью в отношении сильных и старших. Клевета, сплетня, наговор, доносы, ложь де-

лают его как невозможным товарищем, так и вообще невозможным сожителем, для которого нет ничего святого и который знает только личную свою выгоду и удовлетворение.

Случаи, где можно было проследить за условиями, при которых такие дети росли до появления их в школе, дают возможность предположить, что развитию такого типа более всего способствуют ложь и лицемерие со стороны старших, окружающих ребенка, чисто практическое направление домашней жизни, постоянный мелкий расчет и стремление к легкой наживе, отсутствие всякой заботы о детях, оставленных на собственном их попечении или на произвол судьбы; всякая ложь и лицемерие, требуемые от детей, а также соблюдение различных внешних обрядов, значение которых не объяснено ребенку или даже недоступно его пониманию.

Теперь спрашивается: можно ли винить такого ребенка? Можно ли винить мать или тех лиц, в семье которых он вырос? Горе, если взрослый человек подобного типа займется школьным делом или воспитанием детей: ложь, показная внешность, безграничная самоуверенность и нахальство – вот что привнесет он в это святое дело. У таких людей все явления и действия рефлексорные, имитационные и опытно-рефлексорные; их собственные мысли понять трудно. Здесь можно не касаться сознательного лицемерия, синонимом которого иногда является дипломатия или иезуитизм; это не имеет отношения к школьным типам и семейному воспитанию.

Наказание и преследование ребенка-лицемера сделают его забытым и совершенно апатичным. Исключать его из учебного заведения – значит лишать его именно того, что для него нужно, так как только школа и доброе товарищество могут дать условия для его исправления. Педагог, лишаящий такого ребенка образования, отказывается от исполнения трудовой задачи, требующей от него ещё большего анализа, сдержанности и настойчивости. В таких случаях особенно необходимо его влияние, иначе он покажет незнание и невыполнения своих обязанностей и своего дела.

Характеристика лицемерного типа в нашем понимании

Представителем лицемерного типа в экспериментальных группах юных борцов был Миша М. В семье, где воспитывался этот под-

росток, по-видимому, не уделяли достаточное внимание искренним, честным отношениям друг к другу и окружающим. Возможно, как результат этого Миша в группе юных борцов зарекомендовал себя как человек, склонный ко лжи, ябедничеству, причем не всегда правдивому, к стремлению свалить свою вину и оплошности на других. Подозревался и был пойман на краже личных вещей и денег у своих товарищей по группе. Тренеры экспериментальных групп были сориентированы на то, чтобы помочь этому несчастному подростку стать порядочным человеком. Типичный представитель лицемерного типа, Миша М. в школе учился посредственно, уроки пропускал, домашние задания (судя по записям в дневнике) не всегда выполнял, от общественной работы уклонялся, участвовал лишь в тех делах, которые имели показной характер. Записался в секцию борьбы во время посещения тренером школы в целях набора в группу детского спортивного клуба.

Для того чтобы составить программу индивидуального воспитания, тренеру приходилось часто и доверительно беседовать с этим подростком, обращая внимание на добропорядочность, честность, что должно иметь место в спорте и повседневной жизни. Учитывая, что лицемерие, а проще ложь, порою имеют место не только в личной жизни отдельных людей, отдельных семей, но и в различных общественных объединениях, тренер старался на примере отдельных фактов, в том числе и из практики спортивной борьбы, показать, что обманные действия, финты, тактические варианты не имеют ничего общего с обманом с нравственной точки зрения. Таким образом, тренер хотел внушить подростку, что он не такой уж отрицательный «пропащий» человек, каким его считают товарищи по группе. В спортивных поединках, в тактических вариантах спортивных состязаний также бывают обманные действия, но они определены «правилами честной игры». То же самое должно быть в жизни, нельзя переступать грань, где ложь граничит с безнравственностью. Если имеется склонность к обманным действиям, думай о тактических вариантах борьбы, о способах дезориентации противника при подготовке и проведении приемов, а не о том, чтобы обманывать окружающих. Тренер привел в пример выдающихся борцов Левана Тедиашвили, Николая Балбошина, Ивана Ярыгина, Александра Пушницу и других, которые в

борьбе отличались исключительной тактикой и хитростью, а в жизни оставались честными, порядочными людьми, презиравшими ложь и лицемерие.

Трудно сказать, насколько верно были подобраны «ключи» к сердцу этого подростка, насколько изменилась его жизненная позиция, однако, мнения педагогов школы, товарищей по группе через два года занятий сменились на положительную оценку личности этого школьника. Стремление избежать лжи, стать честнее четко прослеживалось даже при выполнении физических упражнений самостоятельно без контроля со стороны тренера. В данном случае упражнения «в честности» при выполнении тренировочных заданий имели явный положительный перенос на повседневную жизнь, связанную с учебой, отношением к окружающим, к самому себе.

Подростков, которые могут быть отнесены к лицемерному типу среди занимающихся борьбой, не очень много, но, к сожалению, они встречаются в детских спортивных коллективах. После определения этого типа тренеры экспериментальных групп иногда обращались к ним с такими словами: «С твоей склонностью и умению обманывать ты мог бы стать прекрасным борцом-тактиком». Это педагогический прием, основанный на том, чтобы не унижать и не ущемлять достоинство ребенка, а воодушевить его на исправление и применение данного «недостатка» в разумных целях. Во-первых, недостаток признается, с ним нужно что-то делать, во-вторых, идет переориентация в применении «обмана». Не нужно драматизировать ситуацию, а по возможности использовать спорт в воспитательных целях. Ведь пофантазировать охота всем детям, но при этом избежать лжи полностью, видимо, достаточно трудно. Из бывших лгунишек иногда вырастают вполне приличные люди.

Ведь не все дети, которые приходят в школу, имеют одинаковый уровень воспитанности, в том числе и по отношению к правде, к истине, хотя, по мнению П.Ф. Лесгафта, это является основным критерием оценки личности человека. Но, наиболее часто в спорт приходят дети, которых с полным правом можно отнести к честолубивому типу.

Взгляды П.Ф. Лесгафта на нормальный школьный тип.

Его характеристика

При выяснении нормального типа необходимо изменить метод изложения, которого приходилось держаться при описании «школьных типов». Там было уже нечто готовое, так или иначе сложившееся, так что приходилось только выяснять по возможности причины замеченных явлений и проводить связи между ними. Нормальный тип не представляется в виде реального объекта для наблюдения; пока он может быть создан только в идеале. Проявление этого типа, его существенные признаки должны предстать пред нами в виде окончательного вывода из характеристики условий, при которых возможно нормальное развитие ребенка, подразумевая под этим полное соответствие между физическим, умственным и нравственным его развитием в семейной жизни. Впоследствии придется коснуться и влияния наследственности, и условий утробной жизни и затем с момента появления ребенка на свет проследить шаг за шагом все анатомо-физиологические изменения, происходящие в его организме, и их отклонение от нормы, чтобы показать, какие явления роста и развития следует считать желательными для совершенного развития ребенка. Придется коснуться также природы индивидуальных особенностей индивидуума, от которых зависят как его физические качества, так и все физиологические и душевные проявления. В настоящем разборе будут, следовательно, изложены те необходимые условия, с помощью которых решается основная задача воспитания: создать ребенку те условия, при которых он мог бы свободно и гармонически развиваться как физически, так умственно и нравственно. Намеченная задача, без сомнения, очень трудна, поэтому необходимо, кроме исключительно личной точки зрения, собрать экспериментальный материал, чтобы на объективной, научной почве выяснить значение всех условий для роста и развития ребенка.

Не отступая от «школьных типов» детей, рассматриваемых П.Ф. Лесгафтом, мы убеждены, что в классных коллективах школ и в детских спортивных коллективах есть дети, которые могут быть отнесены к тому типу школьника, который ученый характеризует как нормальный тип. Вот на что ориентирует в характеристике нормального школьного типа Е.С. Бух (см. «Слово о П.Ф. Лесгафте» в заклю-

чении книги «Семейное воспитание ребенка и его значение» (с. 170 – 175).

Не случайно, одно из центральных мест в педагогических идеях П.Ф. Лесгафта занимает его учение об «идеально нормальной личности», которую должна формировать вся система воспитания и образования. Лесгафт стремился ответить на волнующие человека вопросы: чем определяется нормальное физическое и нравственное развитие? Почему так много в жизни отклонений от идеального образа красивого, органично развитого человеческого организма? Он старался определить причины, мешающие каждому человеку достичь духовного совершенства. Так, он приходит к мысли о том, что полное развитие всех природных задатков и способностей, формирование разумной, свободной человеческой личности возможно для каждого здорового человека, детство и юность которого проходят в нормальных человеческих условиях. Какие же это условия?

Первое. Атмосфера любви. Человек должен быть зачат в любви, выношен и рожден в любви и все свое детство провести в атмосфере любви и взаимного уважения людей. Лишенный этого чувства человек не способен уважать своих близких, сограждан, Родину, делать людям добро. При этом Лесгафт предупреждал, что слепая неразумная материнская любовь, «забывая ребенка хуже, чем розги», делает человека безнравственным потребителем или честолюбивым карьеристом.

Второе. Высоконравственный воспитатель, который учит ребенка размышлять, быть правдивым, соблюдать единство слова и дела. Самое лучшее, если эту роль выполняет мать, но может быть и неродной воспитатель, на попечении которого должно быть не более 6 – 7 детей. (Современные психологи установили, что именно с таким количеством детей воспитатель может одновременно поддерживать эмоциональный контакт).

Третье. Регулярный радостный общественно полезный труд в присутствии ребенка. Постоянно наблюдая за работой взрослых, ребенок начинает имитировать это в игре, а затем и сам включается в процесс труда как помощник, и, наконец, как самостоятельный исполнитель.

Четвертое. Исключение так называемых прибавочных раздра-

жителей из жизни ребенка: роскоши, нищеты, чрезмерных лакомств, беспорядочной еды, табака, алкоголя, азартных игр. У ребенка, привыкшего испытывать удовольствие от воздействия на его мозг «прибавочных раздражителей», не вырабатывается способности к целенаправленной деятельности. А это означает, что еще одна творческая личность похоронена, не успев даже родиться.

Пятое. Гармоническое развитие всех способностей ребенка. Слушание сказок, музыки, песен должно сменяться физическими упражнениями, играми, работой в саду, чтением стихов, игра в шахматы – рисованием, лепкой. Ведь никто не знает, в какой области человеческой деятельности может проявиться особый талант, данный природой только этому ребенку. Значит, он должен соприкоснуться с максимумом занятий, чтобы со временем определить свое призвание. И «медвежью услугу» оказывают своему ребенку те родители, которые по своему произволу заранее программируют его жизненный путь.

Шестое. Принцип постепенности и последовательности. Воспитатель должен постоянно следить за тем, чтобы ребенок брался только за те дела, которые в данное время для него посильны. Иначе он потеряет интерес к занятиям, появится лень. По мере роста и развития ребенка занятия должны становиться все более трудными и сложными.

Седьмое. Ограждение ребенка от контактов с безнравственными людьми. Важнейшим методом овладения знаниями и опытом у ребенка является имитация. Инстинкт имитации заставляет ребенка пытаться воспроизвести все действия и поступки окружающих его людей. Воспроизвел – значит освоил. Только в конце периода семейного воспитания, т. е. примерно в 7 лет, ребенок вырабатывает свои собственные «нравственные основания» и может оценивать поведение и поступки окружающих людей. Поэтому взрослые, которые любят ребенка и желают ему добра, должны строго контролировать каждый свой шаг, чтобы не послужить ему примером безнравственного поведения.

Поступление в школу – чрезвычайно сложный и ответственный переломный момент в жизни растущего человека. Меняется ритм жизни, окружающая среда, метод изучения мира. Период начальной шко-

лы знаменует завершение формирования нравственного типа ребенка. Здесь решается задача: быть или не быть творческой личности. По словам Лесгафта, школа должна дать наиболее полное развитие разуму ребенка, научить его абстрактно мыслить, проверять полученные результаты математическими методами, развить его трудолюбие, волевые качества и воспитать человеком, живущим по правде и для людей. В дальнейшем самовоспитание, самоконтроль и самоанализ помогут человеку управлять своим поведением и поступками, чтобы всегда приближаться к своему идеалу.

Характеристика нормального типа в нашем понимании

В четырех экспериментальных группах юных борцов подросткового возраста лишь 6 человек на начальном этапе работы могли быть отнесены к нормальному типу по тем характеристикам, которые давались тренерами на этих подростков, а также на основании сугубо личных впечатлений педагогов школ, родителей и тренеров. Глубокого анализа тех семи положений, которые раскрывает Е.С. Бух, руководствуясь идеями П.Ф. Лесгафта, не проводилось. Особую трудность для такого анализа представляет первое положение. Был ли данный ребенок зачат, выношен и рожден в любви. Вопрос этот довольно трудно было выяснить, так как с родителями беседовать на эту тему исследователи не решались. Тем более такое понятие, как «слепая неразумная материнская любовь», дело тоже очень тонкое и деликатное. Это можно только наблюдать в пределах допустимых норм.

За основу в характеристике нормального типа были взяты представления о честности, добросовестном отношении школьников-спортсменов к различным видам труда, нравственном поведении в разных ситуациях, которые наблюдались у этих подростков.

Типичным представителем нормального (идеального) типа явился Павел М. Родители его педагоги, которые работают в школе, где учится их сын. Атмосфера любви и взаимопонимания для семьи этого подростка служит примером для многих семей. Необычным является и то, что мальчик попал в класс, классным руководителем которого является один их лучших педагогов школы. Подросток приучен к труду на примере своих родителей. Это труд дома, на даче, учебный и общественно полезный труд в школе, учебно-тренировочный и собственно соревновательный труд в рамках деятельности детского

спортивного клуба по месту жительства, который ребенок выполняет с удовольствием без всякого напряжения и давления со стороны взрослых. Ребенок с детских лет привык к нормальному, здоровому образу жизни. В его семье, среди друзей семьи и его сверстников, как правило, отсутствуют «прибавочные раздражители»: употребление алкоголя, курение, чрезмерные и беспорядочные излишества различного характера.

В характеристиках П.Ф. Лесгафта отсутствует аномальный тип, который имеет место в нашей модели. В нашем понимании это юный борец, у которого издержки семейного воспитания и влияние улицы позволяют совершать нарушения дисциплины, у таких ребят имеются склонности к вредным привычкам: курению, употреблению алкоголя, стремление к лени, разгильдяйству, наркомании и игромании. В наблюдаемых нами группах таких ребят нет или их просто не обнаружили.

Завершая характеристики разных типов личности юных борцов (рис. 2), сложившихся в основном под влиянием семейного воспитания, следует сделать вывод о том, что занятия греко-римской борьбой помогают устранить многие недостатки в личностных качествах и приобрести те положительные свойства, о которых мечтает каждый человек.

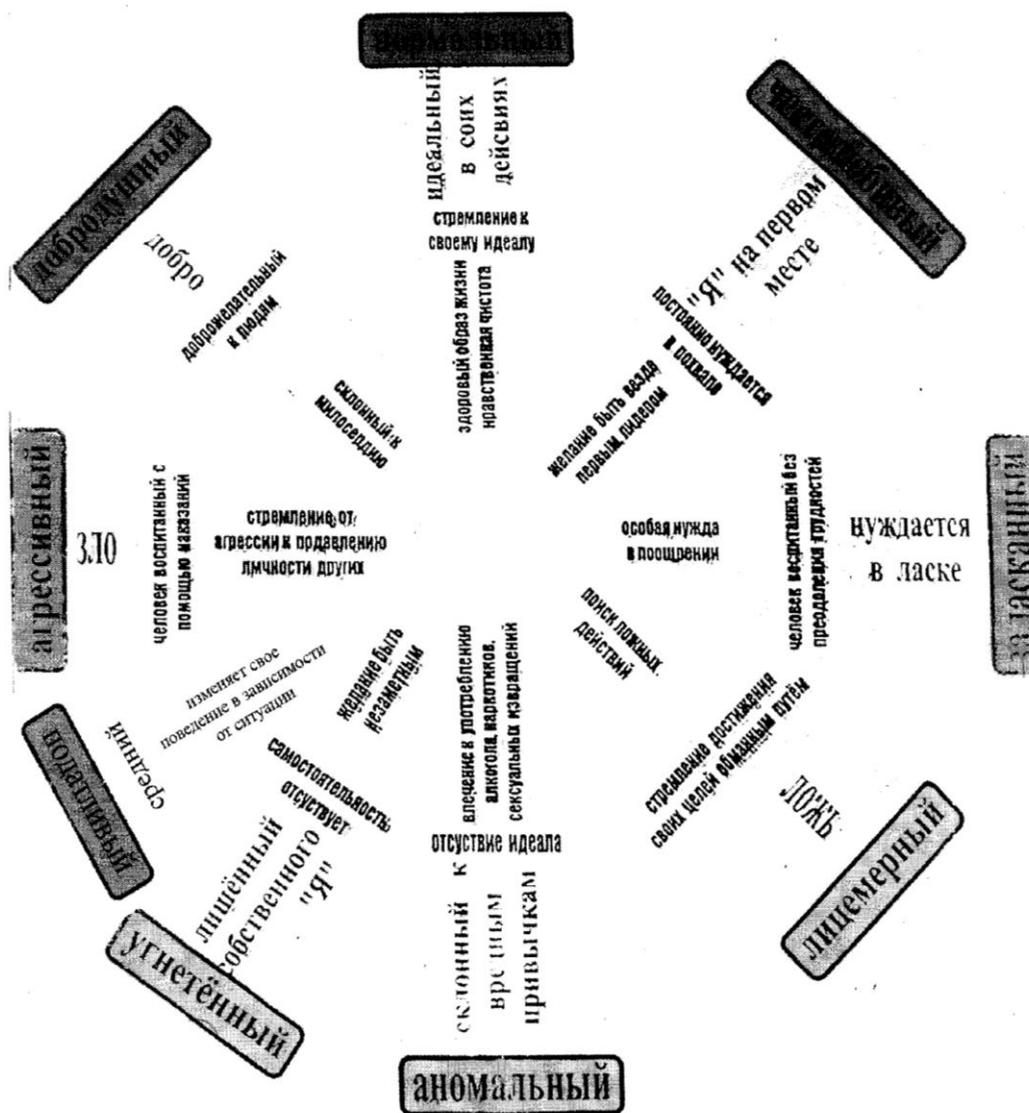


Рис. 2. Возможные психологические типы воспитанников
ГЛАВА 8. ИГРЫ В РАБОТЕ С ЮНЫМИ БОРЦАМИ

Игры в работе с юными борцами широко используются во время каждого учебно-тренировочного занятия. Игры могут быть разные, направленные на совершенствование физической, технической, тактической, волевой подготовки, а также на познание юным борцом себя и своих возможностей. В учебном пособии предлагаются отдельные игры, больше ориентированные на физическую подготовку юного борца.

Игры на развитие гибкости юного борца

Игра № 1 «Быстрее под мостик»

Спортсмены распределяются по парам и располагаются вдоль лицевой линии, один за спиной у другого.

1-й вариант

По сигналу руководителя игрок, стоящий впереди, встанет на борцовский (гимнастический) мост, а другой участник проползет под ним и, в свою очередь, встанет на борцовский мост, а первый проползет под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара играющих стремится как можно быстрее достигнуть линии финиша. Побеждает двойка спортсменов, успевшая пересечь эту линию первыми.

2-й вариант

Все участники игры, разделившись на команды, выстраиваются в колонны за лицевой линией. По общему сигналу игроки в колоннах принимают положение борцовского (гимнастического) моста, а замыкающие игроки пролезают под ними и сами встают на мост в начале колонны. Эстафета считается законченной, когда колонны, составляющие команду, достигнут линии финиша. Выигрывает команда, которая закончила эстафету раньше.

3-й вариант

Является продолжением второго варианта, команда, достигнув линии «промежуточного финиша», не прекращает игру, а возвращается к линии старта вышеизложенным способом.

4-й вариант

Исходное положение команд такое же, как и во втором варианте.

По сигналу преподавателя направляющий игрок поворачивается спиной к игровой площадке, а второй спортсмен поддерживает его за поясницу и помогает встать на борцовский мост и сделать мост-перекидку назад. Таким способом игроки передвигаются до промежуточного финиша и, поменявшись ролями, возвращаются к своей команде. После их возвращения игру продолжает следующая пара игроков. Команда, которая выполнит задание раньше других, одерживает победу.

5-й вариант

Игра похожа на второй вариант, но каждая команда играющих располагается по кругам. По сигналу участники встают на борцовский (гимнастический) мост, а капитан ложится на спину и начинает

передвигаться под участниками ногами вперед по направлению движения часовой стрелки. Как только он проползет под вторым игроком, тот ложится на ковер и следует за капитаном. Таким же образом поступают и остальные игроки команды. Капитан после того как пролез под последним участником, сам встает на борцовский мост, и остальные игроки передвигаются под ним и принимают исходное положение.

После того как последний участник вернется на свое место, капитан начинает движение против часовой стрелки. Если кто-либо из участников игры выполнит задание неверно, то он возвращается на то место, где была допущена ошибка, и повторяет задание. Победу одерживает та команда, которая выполнит задание раньше.

Игра № 2 «Дотянись до флажка»

1-й вариант

Между двумя стойками под наклоном около 60°, натягивают веревку или канат с закрепленными на ней флажками. Игроки выстраиваются в колонну перед нижним флажком. Первый участник проводит десять определенных заранее преподавателем ударов ногой (например удар правой ногой сбоку) по флажку, за что получает один призовой балл. После чего переходит к следующему флажку.

Победа присуждается участнику:

- а) которому удалось «преодолеть» наибольшее количество флажков;
- б) которому удалось преодолеть наибольшее количество флажков за минимальное время, если участник не дотянулся до флажка или провел технически неправильный удар, то попытка не засчитывается, и спортсмен должен повторить движение.

2-й вариант

Спортсмен проводит два или три различных удара, (например удар ногой сбоку и удар ногой сверху), которые чередуются в строгой последовательности.

3-й вариант

Учащийся проводит удары поочередно то правой, то левой ногой.

Игра № 3 «Метание набивного мяча»

1-й вариант

Участник игры держит в руках набивной мяч и, повернувшись спиной к сектору метания, должен, прогибаясь и вставая на борцовский мост, метнуть мяч как можно дальше.

Побеждает игрок:

- а) которому удалось метнуть мяч из положения борцовского моста дальше своих соперников;
- б) то же. Но каждому из спортсменов, принимающих участие в игре, предоставляется право сделать три попытки подряд, и длина расстояний пролетевшего мяча в каждой отдельной попытке в конце испытания суммируется.

2-й вариант

Играющие разделяются на несколько команд, которые выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны. Направляющие каждой колонны берут в руки набивной мяч. По сигналу игрок поворачивается спиной к линии старта и начинает метание мяча вышеизложенным способом. Спортсмен, правильно выполнивший бросок и бросивший мяч дальше своих соперников, приносит своей команде призовой балл. Затем метание проводит игрок второй линии, потом третьей и т.д.

Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму призовых очков. Игру можно провести несколько раз и после чего определить команду-победительницу.

3-й вариант

«Кто точнее». Принцип игры и правила совпадают с вышеизложенными. Только на ковре рисуется мелом четыре концентрических круга размером от 50 см до 2 м. Если участнику игры удастся попасть мячом в малый круг, он приносит своей команде 10 баллов, в метровый круг – 6 баллов, в круг диаметром 1,5 метра – 3 балла.

Игра № 4 «Мост-перекидка»

1-й вариант

Перед началом игры все ее участники разделяются по парам. По сигналу руководителя первые номера в каждой паре встают на борцовский мост и в течение 30 (или 60) секунд начинают выполнять упражнение – «мост-перекидка» вперед и назад. При этом их сопер-

ники располагаются рядом и считают количество правильно выполненных циклов этого упражнения. По истечении времени спортсмены меняются ролями и игра повторяется.

Выигрыш присуждается игрокам, выполнившим это упражнение наибольшее количество раз. Упражнение, выполненное с ошибкой, не засчитывается.

По окончании игры можно провести отбор игроков: составить пары так, чтобы более подготовленные участники оказались против участников с такой же подготовкой, а более слабые – против спортсменов с равноценной подготовкой. А игру продолжить следующим образом: первые номера принимают положение борцовского моста и выполняют «забегания вокруг головы», изменяя направление движения после каждого цикла («забегания» один раз вправо и один раз влево, и т.д.).

Правила сохраняются, как и в вышеприведенном способе игры.

2-й вариант

Участники игры разделяются на несколько команд, выстраиваются в шеренгах вокруг ковра, рассчитываются по порядку номеров и запоминают свои номера. Игроки под номером один выходят на ковер, принимают положение борцовского моста и выполняют по 30 – 40 раз упражнение «забегание вокруг головы». После выполнения данной задачи спортсмен при помощи кувырков вперед (назад) возвращается в свою группу и прикасается к игроку под номером два, который, в свою очередь, выполняет 30 – 40 вышеуказанных упражнений.

Вернувшись, игрок под номером один начинает проводить со своими партнерами по команде, которые не задействованы в данный момент в выполнении ранее указанного задания, заранее оговоренный бросок (например «бросок прогибом») или удар.

Команда считается победившей, если закончила выполнение заданий раньше других команд.

3-й вариант

По своим правилам идентичен с предыдущим вариантом лишь с той разницей, что вместо задания «забегание вокруг головы» выполняется упражнение «мост – перекидка вперед и назад».

Игра № 5 «Самые гибкие»

1-й вариант

Перед началом игры спортсмены разделяются по парам. По сигналу преподавателя игрок под первым номером старается в течение 10 с (или за 30 с по договоренности) возможно большее количество раз перейти из положения стойки в положение борцовского моста и вернуться в исходное положение. Их соперники следят за технически правильным выполнением задания и страхуют, поддерживая партнеров рукой под поясницей. По мере подготовленности спортсменов страховка прекращается.

Участник, правильно выполнивший данное упражнение наибольшее количество раз, считается победителем.

2-й вариант

То же, но играющие должны выполнить это задание в течение одной или от двух до шести минут. Время выполнения данного упражнения подбирают в зависимости от продолжительности схватки, которую борцы проводят на соревнованиях по избранному виду борьбы.

3-й вариант (исполнение данной игры в командах)

Играющие разделяются на несколько команд с равным количеством игроков и выстраиваются в шеренгах за пределами рабочей площадки борцовского ковра против каждой команды на расстоянии 6 – 8 шагов от границ ковра, рисуют круг диаметром один метр.

По сигналу тренера игроки, стоящие направляющими в своих группах, забегают в малый круг и по 30 – 40 раз выполняют вышеописанное упражнение. Закончив выполнение задания, направляющий, имитируя бросок прогиба (или какой-либо другой бросок, заранее определенный руководителем) передвигается в конец своей шеренги. А игрок, стоящий за ним, продолжает данную эстафету. Победу одерживает та команда, которая раньше закончит выполнение данной задачи.

В процессе игры судьи, назначенные из игроков конкурирующих команд, следят за правильным выполнением упражнений. Если какой-либо игрок допустит ошибку, то он должен повторить неправильно выполненный элемент игры. Можно провести игру 3 – 4 раза

подряд, после чего подвести итоги.

Если спортсменам раньше не приходилось выполнять подобные движения и участники игры не могут проводить эти упражнения быстро и в большом количестве, то данное задание можно выполнять, стоя спиной к гимнастической стенке или с помощью другого спортсмена, который, расположившись сбоку от исполнителя, поддерживает его одной рукой под поясницу, а другой придерживает за одноименную руку.

Игры на быстроту

Игра № 1 «Опреди в захвате»

1-й вариант

Играющие, разделившись по парам, заходят на борцовский ковер. Оба участника получают задание взять заранее определенный захват. Например: взять захват левой рукой под локтевым суставом разноименной руки противника, а правой за шею и при этом не позволить сделать то же самое своему партнеру. Тот, кто раньше десять раз выполнит это задание, одерживает победу.

2-й вариант

То же, только задание надо выполнить на 10 попыток больше своего противника. Т.е. счет может быть: 10:0, 12:2, 23:13, и т.д.

Игра № 2 «Освободись от захвата»

1-й вариант

Один из играющих позволяет взять заранее определенный преподавателем захват и сразу начинать освобождаться от него. Это задание он должен выполнить 10 раз, после чего соперники меняются ролями. Тот, кому удалось освободиться от захвата 10 раз за меньшее время, одерживает победу.

2-й вариант

То же, только тренер ограничивает время игры до тридцати секунд (или одной, двух минут). Победителем считается тот участник, которому за это время удастся освободиться от захвата соперника наибольшее количество раз.

3-й вариант

То же, но после того как спортсмен освободиться от захвата, он должен в течение десяти секунд успеть провести какой-либо бросок.

Если данная игра используется тренером при прохождении раздела самозащиты, то участник после освобождения от захвата должен в течение десяти секунд провести «задержание противника» или имитацию удара.

Игра № 3 «Противостояние»

1-й вариант

Соревнующиеся разделяются по парам. Один из участников получает задание в течение одной минуты провести как можно больше заранее назначенных тренером бросков. За каждый удачный оцениваемый даже на минимальную оценку (по правилам изучаемого вида борьбы) бросок атакующий получает один балл. Его соперник оказывает только небольшое пассивное сопротивление, т.е. сам не проводит ни атакующих действий, ни контрприемов.

По истечении времени соревнующиеся меняются ролями. Победу одерживает тот спортсмен, которому удалось провести больше оцениваемых бросков.

2-й вариант

Один спортсмен старается провести заранее назначенный тренером бросок, а второй участник игры должен провести определенный контрприем.

3-й вариант «Командные встречи»

Участники игры разделяются на две или большее количество команд, равных по численному составу игроков. Спортсмены в каждой команде рассчитываются по порядку и запоминают свои номера.

В первом круге состязаний играющие одной команды проводят встречи с игроками противника, имеющими одноименные порядковые номера, т.е. участник под номером 5 из одной команды встречается с участником номер 5 – из другой команды. Каждый победитель приносит призовые очки в общую копилку своей команды. После того как первый период будет окончен, т.е. с одноименными номерами проведут по две взаимные встречи, борцы из первой команды встречаются с игроками из второй команды, имеющими на один порядок номер больше своего. Например, игрок под номером один из команды

«А» встречается с борцом под номером два из команды «Б», а игрок под номером четыре из команды «А» – с игроком под номером пять из команды «Б». Игра продолжается до тех пор, пока борец под номером один из команды «А», не проведет все встречи с участниками из команды «Б». Игра продолжается до тех пор, пока борец под номером один из команды «А», не проведет все встречи с участниками из команды «Б».

Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму призовых очков.

4-й вариант

Участники разделяются на две команды. Одна команда получает задание атаковать, применяя один или два назначенные тренером приема (например «Бросок через бедро» и «Бросок через голову»). Вторая команда защищается, также используя определенные контрприемы (например «Бросок прогибом» и «Бросок захватом ноги»). По сигналу судьи обе команды выходят на ковер и играют в течение двух (трех-шести) минут, первая команда нападает, а вторая защищается. Причем одновременно несколько человек из атакующей команды могут нападать на одного игрока из команды защитников. По истечении времени команды меняются ролями и игра повторяется.

После этого определяется команда – победительница. В данном варианте руководителю игры желательно иметь двух, трех судей – помощников, которые следят за правильным исполнением приемов и помогают вести подсчет призовых очков в процессе игры.

Игра № 4 «Захвати ногу»

1-й вариант

Каждый из двух соревнующихся в течение 30 с пытается захватить и оторвать от земли правую ногу противника. Спортсмену, которому удалось выполнить это задание наибольшее количество раз, присуждается победа.

2-й вариант

То же, но играющие получают задание захватить разноименную ногу партнера (один захватывает правую ногу, а второй – левую).

3-й вариант

Атакующий располагается в низкой стойке, а атакуемый в высокой. Первый должен захватить обе ноги своего противника и оторвать

его от ковра. За каждую удачную попытку игрок получает один балл. По истечении 30 с участники игры меняются ролями.

4-й вариант

Один из участников располагается в высокой стойке, другой в низкой. Второй пытается захватить ногу своего соперника и провести бросок с захватом этой ноги, а первый освобождает ногу от захвата или проводит контрприем захваченной ногой («зацеп», «обвив», «подхват» и т.п.). За каждый удачный захват нападающий получает один балл, а за броски оба игрока получают по пять баллов. По истечении 1 – 2 мин спортсмены меняются ролями.

5-й вариант

Оба соперника стремятся, опередив друг друга, захватить партнера за ноги и провести бросок или контрбросок. За каждый удачный захват нападающий получает один балл, а за броски оба игрока получают по пять баллов.

Используя вышеизложенные варианты, преподаватель может организовать тренировочные тесты – соревнования:

- а) по олимпийской системе;
- б) с выбыванием участников после трех поражений;
- в) по круговой системе;
- г) командные, когда участники игры разделяются на две или несколько команд.

Игры на выносливость

Игра № 1 «Переноска в парах»

На игровой площадке на расстоянии 8 – 10 м размечаются две лицевые линии. Все играющие выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны с равным количеством участников. И в каждой колонне участники разделяются по парам. Вокруг туловища каждого спортсмена повязан борцовский пояс, который применяется в восточных видах единоборств или в самбо. В свою очередь, каждый борец привязан к своему напарнику таким же поясом. Из этих пар формируется команда, участники которой выстраиваются в параллельные колонны перед линией старта. Расстояние между колоннами 2 – 3 шага.

После сигнала тренера спортсмены, стоящие впереди, кладут себе на плечи пару игроков, стоящих за ними, и переносят их на противоположную сторону площадки, после чего возвращаются за следующей парой борцов и т. д.

Игра № 2 «Броски по кругу»

1-й вариант

Играющие делятся на несколько команд по 7 – 10 человек, рассчитываются по номерам и запоминают их. Преподаватель размещает каждую команду отдельно друг от друга на площади борцовского ковра, где спортсмены располагаются по кругам.

После сигнала, поданного руководителем, игрок, имеющий первый порядковый номер, проводит поочередно с игроками из своей команды ранее заданный преподавателем бросок (или защиту от удара), а остальные игроки при этом не оказывают сопротивления. После того как участник под номером один сделает броски игроку, имеющему последний порядковый номер в команде, броски начинает выполнять спортсмен под номером два, а игрок под первым номером занимает его место в круге и т.д.

После того как каждый участник команды выполнит задание, игра повторяется еще три раза и ведущий объявляет победившую команду, которая выполнила задание быстрее других команд.

2-й вариант

Данный вариант игры по своим правилам аналогичен с первым с той лишь разницей, что играющие должны проводить броски, постоянно изменяя их направление, например, игрок, в данный момент выполняющий задание, одного своего партнера бросает в правую сторону, а другого в левую и т.д.

Из каждой команды выбирается помощник судьи, который встанет рядом с конкурирующей командой и контролирует правильность выполнения задания, так как неверно выполненное движение должно быть обязательно исправлено при повторении.

Игра № 3 «Бросок за броском»

1-й вариант

На площадке борцовского ковра произвольно располагаются пары игроков, которые после сигнала руководителя начинают проводить друг против друга заранее определенный тренером прием (или контрприем, или имитацию удара, защиту от удара, или «задержание противника») в следующей последовательности: игрок под номером один проводит заданный бросок, а второй борец при этом не оказывает сопротивления. Затем один бросок проводит второй борец – первому. Участник под номером один, поднявшись в стойку, осуществляет против второго игрока два броска подряд, затем два броска выполняет второй участник игры. Затем каждый игрок по очереди проводит по 3 броска подряд, потом по 4 и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока один из участников игры не подаст сигнал о сдаче.

На все время игры за каждой парой играющих закрепляется еще один спортсмен, который выполняет функции судьи и контролирует правильность выполнения задания. Бросок, выполненный некачественно, не засчитывается, и выполнявший обязан повторить бросок.

2-й вариант

В этом варианте все играющие разделяются на две команды с равными весовыми категориями и выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах борцовского ковра. После сигнала руководителя все участники игры заходят в рабочую площадь ковра. Каждый борец из одной команды встречается с противником из противоположной команды, имеющим соответствующую весовую категорию. Игра проводится по ранее описанным правилам. При этом победитель в каждой паре играющих приносит своей команде один призовой балл.

После того как среди всех пар играющих определятся победители, тренер подводит итоги проведенной игры и называет победившую команду.

3-й вариант

Все играющие разделяются на 3 – 4 команды.

Игроки двух команд разделяются по парам (партнеры подбираются из своей группы), располагаются на рабочей площади ковра. После сигнала преподавателя они стремятся ранее изложенным способом провести заранее оговоренное количество бросков, например от одного до пятнадцати. Против каждой пары располагается судья-

контролер, спортсмен из третьей или четвертой команды, который следит за качеством и подсчитывает количество проведенных бросков.

После того как игроки первой и второй команд закончат выполнение задания, на ковре встречаются спортсмены третьей и четвертой команд, а игроки из первой и второй команд судят эти встречи.

Победа присуждается той команде, которой удастся выполнить задание за минимальное время.

Игры на ловкость

Игра № 1 «Борьба с завязанными глазами»

1-й вариант

Участники, разделившись по парам в соответствии со своими весовыми категориями, проводят схватку на борцовском ковре. Предварительно одному из игроков завязывают глаза. При этом его соперник обязан подойти к нему и позволить взять захват хотя бы одной рукой. Руководитель игры подает свистком сигнал, и участники начинают бороться, используя правила того вида борьбы, по которому специализируется коллектив, проводящий данную игру. При этом оцениваются броски, проведенные как игроком с завязанными глазами, так и его соперником. После того как пройдет одна-две минуты, судья останавливает схватку и играющие меняются ролями.

Победителем считается спортсмен, набравший наибольшую сумму оценок в течение двух периодов.

2-й вариант

В данном варианте надевают повязку на глаза обоим играющим. Судья помогает им найти друг друга. Далее проводится только одна схватка продолжительностью 3 мин.

3-й вариант

Здесь также оба участника выходят на середину ковра с повязками на глазах. Но один получает задание только атаковать, а другой – защищаться и проводить контратакующие приемы. Проводятся две схватки длительностью по 1 – 2 мин, соответственно после первого периода борцы меняются ролями.

Игра № 2 «Конкурс чистых бросков»

Игра проводится на территории борцовского ковра. Преподаватель приглашает двух борцов на середину ковра и предлагает им выполнить определенный бросок, например бросок с захватом руки на плечо.

Один из игроков позволяет противнику взять удобный захват и провести заданный бросок. При этом в начале выполнения приема спортсмен под номером два, которому проводят бросок, не оказывает сопротивления. Но в фазе полета пытается развернуться и приземлиться так, чтобы проведенный бросок был оценен на минимальную оценку, предусмотренную правилами того вида борьбы, по которому проводится данное тренировочное занятие. А участник под номером один старается провести бросок, оцениваемый как «чистая победа». После того как первый игрок сделает 10 – 15 бросков, участники меняются ролями и состязание повторяется.

Победа присуждается игроку:

- 1) сумевшему провести большее количество «чистых бросков»,
- 2) набравшему наибольшую сумму призовых оценок.

Варианты:

- А) участники игры проводят броски только в левую сторону,
- Б) повторяют броски поочередно в левую и в правую стороны,
- В) играющие разделяются на три команды.

В состав каждой группы входят спортсмены, имеющие различные весовые категории. В начале игры встречаются участники из первой и второй команд, а представители третьей группы оказывают помощь в судействе. Затем выполняют задание игроки из третьей и первой групп. И в заключение встречаются представители второй и третьей команд.

Победившая команда определяется по ранее изложенным правилам.

Игра № 3 «Краб»

В игре принимают участие трое спортсменов. Один из участников игры обхватывает партнера из-за спины и соединяет свои руки в замок со стороны живота своего компаньона. А третий игрок, расположившись лицом ко второму участнику, после сигнала судьи стремится захватить пояс на спине первого игрока.

Противоборствующая пара играющих, маневрируя, но не расцепляя захвата, препятствует выполнению задачи, стоящей перед третьим спортсменом. Второй участник старается блокировать захваты нападающего. Через минуту соревнующиеся меняются ролями, и игра возобновляется.

Победа присуждается участнику, которому удалось захватить пояс на спине своего соперника наибольшее количество раз.

Игры на силу

Игра № 1 «Боевые слоны»

Игра проходит на борцовском ковре. Из участников формируют несколько команд так, чтобы в составе каждой было не менее четырех спортсменов. После чего каждая группа разделяется пополам, первая половина команды изображает «слона», а вторая подгруппа «всадников».

По команде руководителя «всадники» садятся на «слонов» и вступают в бой с игроками конкурирующей команды, стремясь сбросить всех наездников, или заставить расцепить руки, или упасть на колени участников, изображающих «слона». После того как определится команда-победительница, все партнеры в каждой команде меняются своими обязанностями. Теперь борцы, исполнявшие функции «слона», выступают в роли «всадников». За каждую победу над противоборствующей группой победившая команда премируется призовой оценкой.

Подобные турниры повторяются столько раз, сколько участвует игроков в одной команде. Причем при каждой смене ролей меняют участника, изображавшего «голову слона».

Победа присуждается команде, сумевшей выиграть наибольшее количество «боев».

В ходе игры спортсменам, выполняющим функции «слона», разрешается делать подножки, зацепы и обвивы. А игроку, который изображает «голову слона», разрешается брать захват руками – «хоботом».

Нельзя хватывать «слона» руками за ноги, выходить за пределы игровой площадки, а «наездники», сброшенные на землю, не име-

ют права снова участвовать в данном периоде игры. «Всадники» могут перепрыгивать со своего «слона» на «слона» противоположной команды.

Игра № 2 «Борьба руками»

После того как играющие разделятся на две команды, они ложатся на живот друг против друга и, поставив правую руку на локоть, обхватывают большой палец своего соперника. По сигналу судьи игроки стремятся прижать руку конкурента к покрывалу борцовского ковра. Затем участники игры берут захват левой рукой, и игра повторяется.

Побеждает команда участников, опередившая по сумме набранных побед команду своих противников. А также определяется спортсмен, одержавший наибольшее количество побед во всех схватках.

Игра № 3 «Медвежата»

Место проведения – борцовский ковер.

1-й вариант

Все играющие, предварительно разделившись по парам, расходятся по игровой площадке и, стоя лицом друг к другу, обхватывают партнера за туловище так, чтобы правая рука одного из игроков проходила под левым плечом соперника и обхватывала его поясницу, а левая накладывалась сверху разноименного плеча и соединяется с правой в «замок». Между парами игроков устанавливается дистанция не менее полутора метров.

По сигналу руководителя игры соревнующиеся должны в течение одной минуты (тридцати секунд) приподнять от пола своего соперника максимальное количество раз. А через минуту участники изменяют захват, т.е. рука, которая была пропущена под разноименной рукой партнера, теперь обхватывает эту руку снаружи, а другую руку пропускают под противоположной рукой своего соперника, и игра продолжается еще одну минуту. За каждый удачный отрыв своего конкурента от ковра игроку начисляется призовой балл.

По окончании времени состязания подсчитывается сумма набранных оценок за оба периода и определяют победителя поединка.

Можно ограничить передвижения играющих, разместив их в нарисованную на ковре окружность, диаметр которой равен полутора – двум метрам.

2-й вариант

Здесь сохраняется такой же захват, как и в предыдущем варианте, но один спортсмен выполняет роль нападающего – стремится оторвать соперника от земли, а второй игрок защищается (отступает назад, заходит в сторону, обвивает своими ногами ноги атакующего, встает ему на стопы и тому подобными способами мешает ему выполнять задание). По истечении минуты участники состязания меняются ролями.

Игрокам запрещается выходить за пределы игровой площадки или выталкивать за ее границы своего противника.

3-й вариант

Этот вариант усложняет предыдущий тем, что здесь атакующий должен провести один из вариантов броска прогибом или, не изменяя захвата, бросить своего противника на поверхность борцовского ковра.

В спортивно-оздоровительном лагере проводятся учебно-тренировочные сборы. Весь режим жизни и деятельности юного спортсмена отвечает тем задачам, которые планирует тренер на период сборов. В заключение предлагается игра на тренировку сна, которая прекрасно подходит для тихого часа. Установлено, что многие дети и студенты перед серьезными делами, будь то экзамены или спортивные соревнования, плохо спят. Если нарушается сон, значит нужна специальная тренировка.

Популярная игра на тренировку сна «В гостях у Морфея»

Основную идею этой игры юным борцам можно объяснить следующим образом. Обычно сон, Богом которого по древнегреческой мифологии является Морфей, приходит к нам сам, человек засыпает в тот момент, когда Морфей становится нашим гостем. Но можно попробовать и нечто противоположное: сознательно проникнуть в царство Морфея, войти в сонное состояние не засыпая. Так как лаз, ведущий туда, чрезвычайно узок, то для подобного путешествия требуется предельно сузить объем своего сознания – оставить у себя дома (в состоянии бодрствования) все мысли, оценки, слова. Чаще всего

необходима специальная тренировка по концентрации внимания на чем-нибудь одном, например на звуке тикающих часов. Слушать бесконечное повторение «тик-так» и не занимать себя никакими комментариями, описаниями, посторонними рассуждениями. Для того чтобы во время этого путешествия не заснуть, необходимо постоянно удерживать в поле своего внимания удары часов. Эта сотканная из монотонно повторяющихся звуков путеводная нить поможет пройти сквозь сплетение образов сна и не потеряться в нем.

После разъяснений ведущего юные спортсмены переходят к упражнению. Место, где проводились игры «В гостях у Морфея», это обычно спальные комнаты, время проведения – традиционное во всех лагерях летнего отдыха послеобеденное время, т.е. «тихий час». Каждый борец перед ответственной соревновательной или финальной схваткой должен немного расслабиться, хотя бы на несколько минут побывать в «гостях у Морфея».

Чтобы каждый участник мог отчетливо слышать звук часов (годятся ходики, будильник, таймер или даже метроном), дается команда «Закройте глаза. Сосредоточьтесь на звуке. Начали!». Через 5 – 15 мин упражнение прекращается командой «Стоп!», после чего группа переходит к обсуждению.

Игра «В гостях у Морфея» неизменно приводит к интересным находкам. При добросовестном выполнении установок руководителя игры в любом случае будут наблюдаться изменения в восприятии и самочувствии участников. Если юный борец проявляет повышенную бдительность, ни на что постороннее не отвлекается, то, вероятно, он станет свидетелем изменяющейся громкости звучания и усиливающейся активности посторонних мыслей. Более интересных результатов он достигнет, если будет выполнять все советы ненапряженно, без особых волевых усилий. Нередко случается, что после первых же минут слушания часов наступает обычный сон. Этот результат может быть закреплен повторением, и в дальнейшем применяться вместо снотворного. При таком использовании игры большое значение имеет то, что человек не стремится заснуть и не ожидает засыпания. Ведущий игру легко может заметить, как некоторые юные борцы уже через две минуты после начала упражнения начинают «клевать носом» или мирно сопеть. Однако не следует обманываться и считать, что все

они спят «обычным» сном. Даже тот, кто тихонько храпел на протяжении всей игры, возможно, постоянно сохранял контроль и спал не засыпая, понарушку, чтобы обмануть или проверить бдительность ведущего. Это легко можно проверить, остановив часы.

По окончании игры, т.е. «тихого часа», необходимо выслушать каждого участника. Участники, нашедшие для себя способ «спать не засыпая», могут приводить самые разные описания этого состояния. Для кого-то это будет потеря ощущения собственного тела, видение ярких, разноцветных картин, «обрастание» простого тиканья тонкой музыкальной трелью. Другие будут указывать на то, что через некоторое время наступил сон, во время которого в сознании сохранялся своеобразный «сторожевой пост», занятый слушанием звука или же просто осознающий наступление сна. Но независимо от различий в переживаниях каждый из них будет свидетелем разрушения обычного бодрствующего сознания и перехода в новый режим работы психики. С особенной легкостью эти процессы происходят у того, кто не придает особенного значения наблюдаемым изменениям, не поглощен напряженным ожиданием будущего «скачка сознания». Словом, стать гостем Морфея легче всего тому, кто не обременен нетерпеливым желанием этой встречи.

Игра «В гостях у Морфея» имеют три назначения. Во-первых, она может быть использована в качестве самостоятельных техник глубокого психического отдыха. При правильном её исполнении возникает особое состояние, которое, как показали специальные исследования, оказывает глубокое благотворное влияние на физиологию и психику спортсмена.

Во-вторых, эта игра обогащает опыт самонаблюдения спортсмена. Даже после небольшого числа повторений, в большинстве случаев с первого раза – участники сталкиваются с яркими, необычными переживаниями. Даже если кто-то и прежде был знаком с возникающими ощущениями (во время засыпания или в других ситуациях), возможность их скрытого обсуждения с другими людьми многое меняет. Юный спортсмен перестает воспринимать свои ощущения как странность, начинает относиться к этому как к нормальному, закономерному явлению психики.

В-третьих, работа с психикой в подобных играх не ограничива-

ется простой инструкцией ведущего «слушать» или «смотреть». Перед юным борцом стоит задача найти свой способ обращения с психикой.

Вообще говоря, существует много игр, которые могут приводить к изменению состояния сознания. В их число входят аутогенная тренировка, различные техники самогипноза и самовнушений. Но кроме этих техник, основанных на переключении восприятия с внешних объектов на внутренние представления и на ограничении двигательной активности, известны и такие методики, при которых человек сохраняет и активную ориентировку в окружающей действительности, и участие во внешних взаимодействиях.

Танцы, сценическое действие и даже спортивный поединок при определенной установке могут приводить к изменению состояния сознания. Более того, есть основания утверждать, что любая работа при достаточно глубоком в нее погружении должна приводить к такой перестройке режима функционирования психики, которая в наибольшей степени соответствует избранной деятельности, в нашем конкретном случае повышению спортивного совершенства в греко-римской борьбе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии тренеры и юные борцы греко-римского стиля глубже познакомились с основами работы на пути к спортивному совершенству. Автором, кроме изложения методики, которую, на его

взгляд, необходимо знать тренерам и юным борцам, допущены некоторые лирические отступления из практики своей работы в качестве тренера, судьи, руководителя по подготовке сборных команд Владимирской области и России к ответственным соревнованиям.

В качестве заключения предлагаю внимательно прочитать наставления, которые необходимы для спортивного совершенства.

Кодекс борца

1. Прежде чем начать занятие борьбой, вспомни о том, что этот вид спорта создан для мужчин.
2. Судьба спортсмена создается им самим, а не прогнозами.
3. В борьбу с противником ты можешь вступать тогда, когда преодолеешь собственный страх.
4. Путь к вершинам спортивного мастерства напоминает дорогу через болото – ни шагу нельзя сделать в сторону.
5. Красивая борьба напоминает розу. Она всегда может уколоть тебя.
6. Борцу не грех поучиться даже у кошки, она никогда не падает на лопатки.
7. Геркулес и тот прибегал к хитрости.
8. Если у тебя достаточно вдохновения на тренировки, то во время соревнований можно обойтись и без неё.
9. Бессмысленное осложнение борьбы заводит в дебри, из которых не знаешь, как выбраться.
10. Воля, которая не способна заставить своего хозяина отказаться от курения, никогда не принесет ему победу.
11. Если ты незаслуженно победил, то имей мужество не обманывать самого себя.
12. Вместе с победами растет число льстецов, а не друзей.
13. Слава может погубить того, кто ее не достоин.

Памятка борцу на ковре

1. Хорошая разминка перед схваткой – важнейшая часть подготовки.
2. Лучше узнай противника перед схваткой.

3. не торопись снимать костюм перед схваткой, но и не опаздывай.
4. На ковре держись скромно и с достоинством, уважай соперника.
5. Особенно будь внимателен при сближении с противником.
6. Старайся навязать противнику свою манеру борьбы.
7. Решившись на прием, не думай, что он не получится.
8. В схватке будь предельно внимателен, как бы трудно не было.
9. Для проведения приема заставь противника совершить ошибку, потерять бдительность.
10. Одно туше лучше, чем сотни выигрышных баллов.
11. Помни, нет людей, не подверженных чувству страха. Сумей победить его в себе как можно раньше.
12. Непобедимых борцов нет. И смелые именитые проигрывали.
13. Настраивайся на победу. Верь и помни!!! Схватка не проиграна, если ты борешься до конца.
14. Выигрывает тот, кто хочет выиграть.
15. Хороший борец всегда извлечет урок из проигрыша.

Лирическое замечание о лени

Лень – это качество личности человека, которого называют лентяем, пассивным, слабовольным. Среди борцов греко-римского стиля таких нет и не должно быть. Хотелось бы поделиться своими мыслями по этому поводу.

Лень используется в жизни человека как универсальное средство защиты нашей психики и организма от интеллектуального и физического труда. Чаще всего лень преследует человека по причине неуверенности в цели труда, отсутствия соответствующих стимулов (внешних побудительных сил) и мотивов (внутренних побудительных), а иногда причиной лени может быть и хроническая усталость. Прежде чем бороться с ленью, надо проанализировать ее суть и разложить факты по следующим пунктам:

- лень выполнять определенную работу;
- лень действовать вообще;
- лень действовать в определенное время дня (утро, первая по-

ловина дня, полдень, после обеда, вечер и т.д.), недели, месяца, года или в определенном месте. Первая ситуация самая распространенная. Из нее есть два выхода: 1) отказаться от этого вида работы или деятельности вообще; 2) сделать работу или процесс деятельности приятным для себя.

Для первой ситуации есть угроза нежелательных для человека следствий и проблем. Вторым вариантом – успокоиться, настроиться на работу, а самое главное сделать ее приятной. Надо обдумать пути и возможности ее усовершенствования, украсить приятными для себя деталями, разбить на части, добавить что-то новое, интересное, отмечать выполнение отдельных частей работы приятными стимулами – поощрением самого себя в различных формах.

Человечеству известно множество педагогических технологий и общеизвестных механизмов борьбы с ленью:

- как уже было сказано, продумать систему поощрений (любимая пища, пусть это будут фрукты, любимый шоколад или шашлык, кинофильм, прогулка, бассейн, игра и т.д.);
- устроить негласное соревнование (соперничество) с друзьями, коллегами так, чтобы они об этом даже не подозревали, под девизом: «А что, я хуже!»;
- однообразную часть работы довести до уровня навыка, «автоматизма»;
- психологически отстраниться, представить, что Вы актер или частный детектив, выполняющий особую миссию (этот прием особенно эффективен при выполнении разовых работ);
- держать в памяти мотивы и стимулы для успешного окончания работы (улучшение своего благосостояния, получение диплома с отличием, профессиональный рост, укрепление здоровья, внешняя привлекательность и др.). И в конце концов окончание неприятной и трудной работы и удовлетворение от ее результатов можно переносить на сам процесс труда.

Есть еще одно средство, которое связано с важнейшим рефлексом человека. Тщательно разобраться в цели деятельности, конкретизировать и поверить в неё, так как действительно надо иметь огромную силу воли и огромную глупость, чтобы без всякой лени бесполезно работать над тем, во что не веришь и чего не понимаешь.

Другая ситуация, когда лень возникает по причинам сугубо физического состояния человека, уровня проявления у него силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и состояния здоровья. В ленивом покое тела душа черпает такую усладу (особенно под влиянием различных психотропных веществ, включая курение и алкоголь, которые известны человечеству много тысячелетий), ради которой мы тут же забываем о наших планах и стремлениях. Среди причин проявления такого состояния лени могут быть гиподинамия, т.е. отсутствие двигательной активности, нарушение режима жизни, плохой сон, неправильное питание, авитаминоз, проведение времени перед экраном телевизора, компьютера, игрового автомата, отсутствие регулярных занятий физической культурой, особенно утренней зарядки, бестолковое курение, употребление пива и других спиртных напитков.

С высокой точностью можно утверждать, что не делать зарядку, не гулять на свежем воздухе, не заниматься физической культурой и спортом, не принимать водных процедур, кушать поменьше богатых витаминами продуктов, ложиться спать только после полуночи и просыпаться к обеду, вставать и принимать пищу когда угодно, побольше курить и употреблять пиво – и вот Вы чудовищно ленивы.

Кстати, все мечтатели начать новую жизнь с понедельника или с первого числа месяца, или даже с нового года терпят поражение именно в связи с нарушением режима. Хотя все знают, что это первый реальный шаг против лени и вместе с водными процедурами (особенно контрастный душ) отлично тренирует волю.

И еще одно условие: выходные и праздничные дни, каникулы, отпуск, любые перерывы в работе и между занятиями должны быть наполнены отдыхом или сменой вида деятельности. Иначе возникнет защитная реакция организма против утомления, которую можно принять за свою непобедимую лень.

Но самое главное, по определению академика И.П. Павлова, это рефлекс цели. Вот один из приемов применения этого теста для самовоспитания и преодоления лени. На первом листке бумаги написать «Каковы мои жизненные цели?» Две минуты на размышление и две на изложение. Цели можно сформулировать в любом виде как глобально-перспективные, практического характера (диплом, жилье, семья, дети), так и абстрактные (счастье, благополучие, любовь). На

втором листке бумаги ответьте на вопрос: «Как бы я хотел провести следующие три года своей жизни? После 30-летнего возраста следующие пять лет». Две минуты на ответ и две минуты на добавления. На третьем листке надо за такое же время ответить на вопрос: «Если бы я знал, что погибну ровно через шесть месяцев, как бы я жил?» Получив ответы на каждом из трех листков, выделите три главные цели, из полученных девяти целей выберите три самые главные. Чтобы ответ был точнее, этот тест нужно проводить несколько раз в течение двух недель. Только тогда Вы можете понять, что они близко не соответствуют тому, чем Вы занимаетесь каждый день. Здесь есть и диагноз лени и рецепт избавления от неё: «Когда человек не знает, в какую гавань он держит путь, ни один ветер не будет ему попутным» (Сенека).

Следующая ситуация – соблюдение определенного режима. Составьте план дня. Разделите режим дня на самые «золотые часы» в вашей работе – самое продуктивное время и самые тяжелые.

Такой режим нужно составить аналогично для благоприятного и неблагоприятного времени в течение дня на неделю, месяц и даже год (спортсмены делают на 4-годовой олимпийский цикл).

Нежелание работать в определенном месте говорит о том, что оно недостаточно хорошо обустроено. Лишние предметы, плохая освещенность, окраска стен, температура воздуха, присутствие чего-то или кого-то или, наоборот, отсутствие и многие другие факторы, которые зависят от индивидуальных предпочтений каждого человека, могут быть причиной лени. Эти причины надо исследовать и устранять.

Разумеется, кроме этих ситуаций, могут быть и другие (болезнь, завышенные цели). Но в любом случае наблюдать за собой, познавать себя в разных жизненных ситуациях, в том числе и на занятиях по физической культуре, сформулировать проблему, составить план, выбрать прием для действия и, не откладывая дела в долгий ящик, действовать – это путь, «который осилит идущий». Нельзя забывать и о противоположности лени – трудоголиках. Это люди, которые всегда и неизвестно зачем работают, работают, работают без всякого отдыха. Не умея ни минуты отдыхать, а тем более лениться, они своим поведением могут вызывать нежелание работать у других, чем вредят

иногда процессу воспитания, самовоспитания и преодоления лени.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные термины и понятия греко-римской борьбы

Атакующий – борец, выполняющий прием или комбинацию.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приема или комбинации от атакующего борца.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприем.

Стойка – борец стоит на ногах.

Партер – положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер.

Мост – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями ног.

Полумост – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и частью тела и расставленными на ширине плеч ступнями.

Захват – действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват одноименной руки – действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую руку.

Захват разноименной руки – действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

Захват ближней руки – действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

Захват дальней руки – действие, при котором борец захватывает в стойке или в партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

Захват рычагом – действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку – сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

Захват шеи из-под плеча – действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку – сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Захват шеи из-под дальнего плеча – действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку – сзади от противника, подводит руку под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы

своих рук в крючок.

Крючок – способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

Ключ – захват, применяемый в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

Зашагивание – боец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опираясь о ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Высед – действие, при котором боец выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

Основные технические действия в борьбе – приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Прием – атакующее техническое действие, с помощью которого боец добивается победы или преимущества над противником.

Защита – техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

Комбинация – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения следующего приема или контрприема.

Бросок – способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Сваливание – способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

Перевод – способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

Переворот – прием в партере, в результате которого атакующий переворачивает противника спиной к ковра без отрыва от ковра.

Сбивание – сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед – вниз – в сторону.

Скручивание – сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Дожим – действие, в результате которого атакующий заставляет противника, находящегося в критическом положении (на мосту, полумосту или на боку), коснуться лопатками ковра.

Выход наверх – действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Накрывание – контрприем, выполняемый при борьбе в партере или в стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

Приложение 2

Памятка для тренеров и юных борцов

Взаимосвязь и преемственность методов воспитания и самовоспитания

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые юным борцом самостоятельно)
<p>Первая группа методов воспитания и самовоспитания направлена на познание самого себя (4 метода)</p> <p>1. Наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за пульсом - за дыханием - за массой тела <p>- за проявлением физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)</p>	<p>1. Самонаблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"> - пульсометрия - дыхание на бегу - для каждого физического качества борца старшего подросткового возраста устанавливаются свои нормы в соответствии с весовой категорией
<p>2. Анализ</p> <ul style="list-style-type: none"> - результатов тренировки 	<p>2. Самоанализ</p> <ul style="list-style-type: none"> - результатов тренировки (устал, не устал, почему? Выполнил запланированное и т.д.)

Продолжение

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые юным борцом самостоятельно)
<ul style="list-style-type: none"> - результатов освоения техники, приемов - результатов соревновательных схваток 	<ul style="list-style-type: none"> - результатов освоения техники (не хватает силы, быстроты, гибкости, памяти, координационных способностей, роста, длины конечностей, смелости, настойчивости и т.д.) - результатов соревнований (квалификация на выезде, титул противника, боязнь, неуверенность, отсутствие тренера, зрители и т.д.)
<p>3. Оценка выполнения тренировочного задания и проявления нравственно-волевых качеств по 5-й шкале или другими способами</p>	<p>3. Самооценка себя как личности, включая нравственно-волевые качества возможно по баллам</p>
<p>4. Контроль осуществляется за всеми проявлениями психики и физическим состоянием по существующим критериям и нормативам</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий тренера: количество и качество - страховка при освоении новых, незнакомых упражнений (акробатических, новых приемов, падение на ковер) - чередование интервалов отдыха между упражнениями по времени 	<p>4. Самоконтроль за психикой и физическим состоянием и проявлением нравственно-волевых качеств в разных ситуациях</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение всех заданий тренера без его участия и контроля - страховка и само страховка, бережное отношение к себе и товарищам - умение чередовать выполнение упражнений и отдых с промежутками во времени по своему самочувствию
<p>Вторая группа методов воспитания и самовоспитания направлена на овладение борцами методами саморегуляции своего состояния и поведения с помощью голоса, жестов, взгляда и слов тренера (4 метода)</p>	<p>Вторая группа методов самовоспитания «Саморегуляция своего состояния и поведения» осуществляется с помощью самопроговаривания установок тренера словами или словесными формулами вслух или «про себя внутренним голосом, в уме» (4 метода)</p>

Продолжение

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые юным борцом самостоятельно)
<p>1. Убеждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ты хороший борец - ты должен обязательно сделать это - ты пойми, что это совсем просто 	<p>1. Самоубеждение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - я хороший борец - я должен обязательно сделать это - я думаю, что это совсем просто
<p>2. Внушение с помощью слов, жестов, взгляда и других приемов на грани гипноза</p>	<p>2. Самовнушение с помощью слов, словесных формул, внушенных себе состояний и представлений на грани самогипноза</p>
<p>3. Приказ произносится ясно, четко с волевыми нотками в голосе тренера в виде команд для исполнения</p>	<p>3. Самоприказ, четкая команда самому себе перед выполнением какого-либо действия</p>
<p>4. Принуждение выполнения действий в обязательном порядке независимо от желания и состояния (властное слово, личный пример тренера или товарищей по спортивному коллективу)</p>	<p>4. Самопринуждение, выполнение действий через « не хочу», не исключена возможность перед выполнением использовать словесные формулы (типа «Я должен, обязан» и др.)</p>
<p>Третья группа методов воспитания и самовоспитания – настрой на предстоящую соревновательную деятельность» (большой арсенал методов и методических приемов, в нашем исследовании не менее 5 – 6)</p> <p>1. Одобрение с помощью слов</p>	<p>Третья группа методов самовоспитания, применяемая индивидуально каждым борцом, направлена на настрой на предстоящую соревновательную деятельность (не менее 4 – 6 методов и методических приемов)</p> <p>1. Самоодобрение с помощью слов</p>
<p>2. Успокоение с помощью слов в определенной дикции и тональности, доверительной беседы, применение приемов массажа, обучение приемам самомассажа, дыхательным упражнениям, использование водных процедур и т.д.</p>	<p>2. Самоуспокоение с помощью слов, а также применение успокаивающих действий (самомассаж, дыхательные упражнения, душ, прогулка и др.)</p>
<p>3. Стимулирование в форме наказаний, обидных для борца слов, или похвалы перед коллективом или индивидуально, объявление благодарности, а также разные формы награждений спортсменов (призы, дипломы, титулы, звания и др.)</p>	<p>3. Самостимулирование в форме каких-либо ограничений, как бы наказаний себя в случае проигрыша или возможных поощрений (свободный выбор еды, отдыха и другие формы самопоощрения в случае победы)</p>

Методы воспитания (исходящие от тренера)	Методы самовоспитания (выполняемые юным борцом самостоятельно)
4. Мобилизация с помощью освоения методики аутотренинга под руководством тренера	4. Самомобилизация с помощью аутотренинга, выполняемого самостоятельно
5. Применение пословиц, поговорок	5. Пословицы о терпении, трудолюбии
6. С учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника помочь найти любимые песни, стихи, музыкальные произведения, танцы, способствующие регуляции состояния и поведения в различных ситуациях	6. Использование текстов песен, любимых стихов, мелодий, танцев и т.д. перед выходом на спортивный поединок
7. Религиозные обряды и церемонии представителей разных национальностей и религий (обычно тренеры не являются инициаторами подобных индивидуальных методических приемов)	7. Религиозные обряды и церемонии в зависимости от принадлежности к религии и индивидуальных особенностей личности

Приложение 3

Российский борец Александр Карелин (родился в 1967 г.). Чемпион игр XXIV Олимпиады в Сеуле (Южная Корея), 1988 год. Чемпион игр XXV Олимпиады в Барселоне (Испания), 1992 год. Чемпион игр XXVI Олимпиады в Атланте (США), 1996 год.

Александр Карелин входит в число 25 лучших атлетов мира XX столетия. В этом списке его имя стоит в одном ряду с такими звездами спорта, как футболист Пеле, боксер Мохаммед Али, гимнастка Лариса Латынина. В 1988 году началось уникальное победное шествие российского борца: в течение 12 лет он не проиграл ни одного турнира. Более того, в схватках с ним его противники завоевывали лишь минимальное количество баллов, другого он им не позволял. За эти 12 лет Карелин трижды становился победителем Олимпиад, 9 раз выигрывал чемпионаты мира, 12 раз добивался победы на чемпионатах Европы, 13 раз побеждал на чемпионатах страны. Правда, титулы тут были разными – чемпион СССР, чемпион СНГ, чемпион России.

Началась же спортивная биография великого спортсмена в 1981 году, когда 13-летний новосибирский мальчишка пришел в спортзал, где тренировались борцы греко-римского стиля. Это была секция Новосибирского электротехнического института (ныне Новосибирский государственный технический университет). Заниматься Карелин начал под руководством тренера Виктора Кузнецова и весь свой дальнейший спортивный путь прошел вместе с ним.

Трудно поверить, но вначале Карелин, в будущем огромный здоровяк, едва мог подтянуться на перекладине. Занятия борьбой поначалу не вызывали особой радости у его родителей. Особенно после того как в 15 лет Карелин на соревнованиях сломал ногу и оказался в больнице. В дальнейшем он ломал руки, а особенно часто – ребра, получал и другие травмы. И побеждал в начале карьеры далеко не всегда. Но тренеры уже видели в нем все задатки будущего чемпиона, в том числе и колоссальную силу воли и самоотверженность.

Первую свою большую победу Карелин одержал в 1985 году на молодежном первенстве мира. В январе 1988 года он впервые стал «взрослым» чемпионом Европы. Незадолго до этого Александр получил столь серьезную травму, что врачи даже хотели вывести его из олимпийской сборной, но он сумел доказать им, что все в порядке. Впереди были игры XXIV Олимпиады 1988 года в Сеуле. Там-то и началась уникальная беспроегрешная серия Александра Карелина, продолжавшаяся 12 лет.

Однако блестящий список этих побед не означает, что все они без исключений давались ему легко. Иногда Карелин был на волосок от поражения. На сеульской Олимпиаде в финальной схватке борцов-тяжеловесов греко-римского стиля Карелин встречался с болгаринцем Рангелом Геровски. Специалисты отдавали предпочтение советскому борцу, потому что перед Олимпийскими играми он успел первый раз стать чемпионом Европы. Но болгарин буквально через несколько секунд после начала схватки провел великолепный бросок, который судьи оценили в три балла. К перерыву счет был 3:2 в пользу болгарина. Потом стало быстро уходить время второго периода...

«У меня уже не было возможности пробовать разные варианты, – рассказывал потом Карелин, – и я все поставил на один свой коронный прием. И за 15 секунд до конца мой «обратный пояс» сработал.

Борцам этот прием очень не нравится: никто ведь не любит падать со второго этажа...

Мне подняли руку, но я не почувствовал ни радости, ни удовлетворения. Было другое ощущение: наконец-то камень свалился с моей шеи. Когда же я вышел в зал, сил хватило только на то, чтобы улыбнуться...»

На следующую свою Олимпиаду в Барселону в 1992 году Александр Карелин приехал уже трехкратным чемпионом мира и пятикратным чемпионом Европы. И на этот раз он провел турнир с поразительной легкостью. Как победить Карелина, не знал никто из борцов-тяжеловесов. Его финальная схватка со шведским тяжеловесом Томасом Юханссоном завершилась через 19 секунд после начала: швед оказался на лопатках. А после встречи Юханссон, не скрывая восхищения, сказал: «Я не участвовал в поединке. Я лишь со стороны наблюдал за суперзвездой».

На торжественном открытии игр следующей XXVI Олимпиады 1996 года в Атланте Карелин нес флаг России – такую честь оказывают только великим победителям прошлых Олимпиад. Никто не сомневался, что и теперь Карелин будет непобедим. Так и случилось, но на этот раз успех дался ему нелегко.

Дело в том, что за несколько месяцев до Олимпиады в Атланте Карелин в очередной раз стал чемпионом Европы, однако в одной из схваток получил тяжелую травму плеча. Можно сказать, что чемпионат он завершал в буквальном смысле слова одной левой. Там же в Будапеште венгерские врачи сделали ему операцию. По их мнению, на полное восстановление должно было уйти не меньше года.

Однако Карелин восстановился по специальной методике спортивного российского врача Валерия Охапкина, который за полтора месяца до начала Олимпиады приехал к борцу в Новосибирск и проводил с ним по несколько процедур в день.

Выступать в Атланте в полную силу Карелин все же еще не мог. Тем не менее, победив в финальной схватке американского борца Мэтта Гаффари, он в третий раз стал олимпийским чемпионом. До него побеждать на трех Олимпиадах подряд удалось лишь одному великому борцу – Александру Медведю, выступавшему в вольном стиле.

В промежутке между XXVI и XXVII Олимпиадами за выдающиеся спортивные заслуги Александр Карелин был награжден Золотой Звездой Героя России. Стал депутатом российской Государственной думы. А в 2000 году приехал уже на четвертую для себя Олимпиаду в Сидней. Мало кто сомневался, что великий борец станет четырехкратным олимпийским чемпионом. Но спорт есть спорт, и в Сиднее грянула сенсация, сделавшая знаменитым американского борца Рулона Гарднера.

Газеты всего мира принялись сообщать, что Гарднер вырос на ранчо и до этого на больших международных соревнованиях не завоевывал медалей. Зато в Сиднее ему удалось сделать то, что казалось невозможным: в финальной схватке турнира борцов-тяжеловесов греко-римского стиля победить Александра Карелина.

Победы Гарднера не ожидал никто. В том числе и он сам. Недаром американский борец потом совершенно искренне сказал журналистам: «Карелин – бог. Он был и останется лучшим борцом. А я просто олимпийский чемпион».

Сам Александр Карелин о том, что произошло на сиднейской Олимпиаде, уже несколько лет спустя высказался так: «Почему я проиграл в Сиднее? Объяснений, конечно, масса. И можно без конца их перечислять, однако судить о происшедшем следует по результату. Что бы я не говорил сегодня, от этого я все равно не стану первым... Ну а любые оправдания только унижают меня... Для меня поражение в Австралии было очень большим потрясением, с которым я долго не мог справиться, хотя и готовился к играм в Сиднее как к своей последней Олимпиаде».

А на играх XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах Александр Карелин побывал уже в качестве туриста и приветствовал победу российского борца Хасана Бароева, ставшего олимпийским чемпионом в тяжелом весе.

В наши дни Александр Карелин – депутат Государственной думы России. С 2002 года он доктор педагогических наук – защитил в Санкт-Петербургской академии физической культуры диссертацию на тему «Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов». Кандидатскую диссертацию защитил четыре годами раньше. Темой кандидатской диссертации была «Методика проведения контрприемов от бросков прогибом».

Еще в 1993 году великий спортсмен основал «Фонд Карелина», назначение которого – способствовать развитию спорта. Конечно, главным и самым масштабным проектом, реализуемым фондом, стал международный турнир по греко-римской борьбе на призы Александра Карелина. С 1997 года турнир является первым этапом отборов в национальную команду для участия в юношеских первенствах мира и Европы. «Это не просто соревнования, – говорит тренер трехкратного олимпийского чемпиона Карелина Виктор Кузнецов. – Благодаря этому турниру тысячи людей из городов России, Азии, Европы полюбили такой вид спорта, как греко-римская борьба».

Во время проведения первенства России среди юниоров в апреле 2012 года автору пособия удалось побеседовать с А.А. Карелиным, который написал предисловие к данной книге, о том, как работать над собой, чтобы стать чемпионом. На основании этой беседы была составлена следующая таблица.

Этапы спортивного совершенствования		
1-й этап. Определили общественную цель и смысл своей жизни и занятий греко-римской борьбой	2-й этап. Познай самого себя, найди свои методы саморегуляции состояния и поведения, настроя на предстоящую соревновательную деятельность	3-й этап. Определи свою программу самовоспитания на год и дальнейшие перспективы
Мой нравственный идеал	Какой я есть, каким хочу стать и каким буду	Каким я должен стать
<ol style="list-style-type: none"> 1. Девиз жизни 2. Конечная цель моих стремлений и деятельности 3. Что люблю в людях и что ненавижу 4. Духовные ценности человека 5. Требование ко мне спортивного соперника 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мои достоинства 2. Мои недостатки 3. Мои интересы и увлечения 4. Цель моей жизни 5. Отношение к учебе 6. Отношение к труду 7. Отношение к людям 8. Отношение к греко-римской борьбе <p>Объективная самооценка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования ко мне родителей, тренера и учителей 2. Требования ко мне товарищей и коллектива 3. Требование к себе с позиции идеала и объективной самооценки <p>Программа самовоспитания</p>

Этапы спортивного совершенствования		
4-й этап. Создай свой образ жизни как человека и спортсмена-борца	5-й этап. Тренируй себя, вырабатывай необходимые качества, знания, умения и навыки в спорте и в жизни	6-й этап. Оцени результаты работы над собой, поставь новые задачи самовоспитания для спорта и жизни
Режим	Тренировки, упражнения	Самоконтроль
<ol style="list-style-type: none"> 1. Распорядок дня 2. Бережное отношение ко времени 3. Гигиена труда, спортивных занятий и отдыха 4. Правила жизни 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самообязательства 2. Задания самому себе на день, неделю, месяц 3. Самоубеждение 4. Самопринуждение 5. Самообладание 6. Самоприказ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоанализ и самооценка работы над собой 2. Самопоощрение или самонаказание 3. Самосовершенствование программы самовоспитания

Задачи на будущее: с какими недостатками бороться, какие положительные качества в первую очередь у себя вырабатывать, какими путями, в каких видах деятельности? В греко-римской борьбе: какими приемами овладеть в совершенстве, какими контрприемами и способами защиты? Чему уделить внимание в своей физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке на год и дальнейшие перспективы?

Приложение 4

Характеристика тревожности юного борца

В данном приложении предлагается методика определения общей тревожности по Тейлору и ситуативной тревожности по Спилбергу.

Состояние тревожности – это эмоциональное состояние, которое возникает в условиях неопределенности ожидания. Оно наступает, когда человек ожидает для себя что-то важное, значительное и ис-

пытывает «страх ожидания» за исход событий, возможность неблагоприятной развязки. Тревожность или боязнь чего-то неопределенного имеет предметную направленность, связывается с определенным объектом, носит ситуативный характер. Для эмоции тревоги и переживаемого состояния тревожности характерны общая напряженность, излишнее беспокойство, сужение объема сознания, обостренная подзрительность, импульсивность действий. В состоянии тревожности человек может не осознавать причины, вызвавшей это состояние, часто оно возникает в связи с определенным положением, непредвиденными последствиями, что характерно для спортивного соревнования.

Страх, боязнь, неуверенность, растерянность при выходе на борцовский ковер на соревнованиях могут быть вызваны различными условиями и ситуациями. Эти чувства возникают у юных спортсменов под действием внешних раздражителей, в частности зрителей, новой незнакомой обстановки соревнований, особенно на выезде.

Педагогические наблюдения и психологический анализ за поведением юных борцов греко-римского стиля на соревнованиях различного масштаба доказывают, что основными факторами тревожности являются:

- общая тревожность и волнение перед участием в соревновании;
- робость в торжественной обстановке;
- боязнь ответственности за исход спортивного поединка;
- боязнь показать плохой результат;
- робость при необычных условиях выполнения приемов борьбы с разными соперниками;
- растерянность при неожиданных и непредвиденных ситуациях в спортивном поединке;
- боязнь потерять свой авторитет перед товарищами по спортивному коллективу;
- неуверенность в своих силах, в реализации своих возможностей;
- страх перед соперником более высокой спортивной квалификации и титула;
- страх потерять доверие тренера, своих родных и близких;

Самооценка общей тревожности по Тейлору

Инструкция. Дорогой друг! Отвечая на вопрос, пишите «да» или

«нет», при неопределенном ответе – «не знаю».

№ п/п	Предложения	Показатель тревожности
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Практически я почти никогда не краснею	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет
10	Я краснею не чаще чем другие	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет
13	Я застенчив не более чем другие	Да
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да

30	Я склонен принимать все слишком всерьез
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте

Да
Да

Окончание

№ п/п	Предложения	Показатель тревожности
32	Меня мучают приступы рвоты и тошноты	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще)	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да
38	У меня бывают периоды, когда тревога лишала меня сна	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да
42	Я легко возбудимый	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да
47	Я почти всегда испытываю чувство голода	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да

Ключ. Ответы юному борцу показывать не нужно. Отвечают самостоятельно без учета времени на обдумывание каждого ответа. Шкала Тейлора служит для оценки общего уровня тревожности, опасения, страха. Включает 50 ответов. Каждый ответ, совпадающий с «ключом», т.е. с тем ответом, который дан в таблице, оценивается в 1 балл. При неопределенном ответе «не знаю» или прочерке ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – малая тревожность; от 6 до 20 баллов – средняя тревожность; от 20 баллов и выше – высокая тревожность.

Юным борцам, у которых выявлена высокая тревожность, нужно больше внимания уделять аутотренингу или хотя бы освоить игру «В гостях у Морфея».

**Методика самооценки «ситуативной тревожности» для борцов
(личностная шкала самооценки Спилберга, адаптированная
применительно к греко-римской борьбе)**

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросом долго не думайте, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я испытываю удовлетворение от занятий борьбой	1	2	3	4
2. Я быстро устаю на тренировках	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать после поражения	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие победители	1	2	3	4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6. Я чувствую себя бодрым перед каждой тренировкой	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидание трудностей очень беспокоит меня	1	2	3	4
9. Я слишком переживаю из-за пустяка	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив, когда бываю победителем	1	2	3	4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Я чувствую себя в безопасности, овладевая контрприемами	1	2	3	4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15. У меня бывает хандра	1	2	3	4
16. Я бываю доволен своими спортивными успехами	1	2	3	4

Окончание

Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня перед поединком	1	2	3	4
18. Я так переживаю свои поражения, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах перед ответственными соревнованиями	1	2	3	4

Ключ для методики оценки уровня тревожности

Адаптированная личностная шкала самооценки Спилбергера включает 20 вопросов. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности добавляют цифру 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает:

- до 30 баллов - низкий уровень тревожности;
- от 30 до 45 - средний уровень тревожности;
- свыше 45 - высокий уровень тревожности.

Приложение 5

Карта личности для тренера

На основании педагогических наблюдений, оценок и самооценок деятельности тренера во время тренировок и соревнований составляется карта личности для тренеров экспериментальных и контрольных групп, принимающих участие в апробации экспериментальной программы по физическому и нравственно-волевому воспитанию подростков, занимающихся греко-римской борьбой. Она заполняется директором, завучем, методистом учреждения дополнительного образования.

Образец карты

Фамилия, имя, отчество

.....

Возраст Стаж тренировочной работы

.....

Уровень готовности к руководству самовоспитанием (нужное подчеркнуть)

Высокий

Средний

Низкий

Принадлежность к стилю педагогического общения при руководстве самовоспитанием (нужное подчеркнуть)

параллельный

диалогический

манипулятивный

демократический

авторитарный

демагогический

отстраненный

конфликтный

попустительский

Использование тренерами педагогических технологий (нужное отметить в соответствующей колонке):

- по познанию самого себя;
- по развитию нравственно-волевых качеств;
- по достижению высокого спортивного результата

Методы воспитания, применяемые тренерами в повседневной работе	Всегда	Часто	Редко	Никогда
Убеждение				
Анализ				
Оценка				
Одобрение				
Принуждение				
Контроль				
Успокоение				
Аутотренинг				
Примеры				
Приучения				
Требования				
Поощрения				
Наказания				
Другие методы воспитания				
Обращение к чувству, стыду, совести, чести, достоинству и т.д.				

**Уровень практического освоения и закрепления воспитанниками
методов самовоспитания (нужное подчеркнуть)**

Методы самовоспитания	Всегда	Часто	Редко	Никогда
Самонаблюдение				
Самоанализ				
Самооценка				
Самоуспокоение				
Самопринуждение				
Самоприказ				
Самоодобрение				
Самоубеждение				
Самовнушение				
Самоприучение				
Самооценка				
Самоконтроль				
Аутотренинг				
Другие методы самовоспитания				
Использование любимых по- словиц и поговорок, текстов стихов и песен, мелодий, прие- мов самомассажа и дыхатель- ных упражнений и т.д.				

Карта личности

**подростков – борцов, принимающих участие в апробации экспе-
риментальной программы по физическому и нравственно-
волевому воспитанию при занятиях греко-римской борьбой (за-
полняется тренерами экспериментальных и контрольных групп
на основании педагогических наблюдений, независимых характе-
ристик от родителей, педагогов школ и товарищей по спортивно-
му коллективу)**

Фамилия, имя, отчество

.....

Возраст Спортивный разряд

.....

Стаж занятий в СДЮШОР

.....

Характеристика семьи

.....

Уровень готовности к самовоспитанию зависит от стержневого качества личности (нужное подчеркнуть)

честолюбие	лицемерие	добродушие
агрессивность	заласканность	податливость
угнетенность		

аномалия (склонность к вредным привычкам) нормальный
тип личности

Понимание необходимости работы над самовоспитанием по показателям (нужное подчеркнуть):

- познание самого себя;
- проявление физических и нравственно-волевых качеств;
- достижение спортивного результата

Реакция на методы воспитания:

убеждение

пример.....

приучение.....

требования.....

поощрения.....

наказания.....

другие методы воспитания

Наличие у юного борца знаний, умений и навыков по применению методов самовоспитания во время тренировок и соревнований (нужное подчеркнуть):

самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоприучение, самооценка, самоконтроль, аутотренинг, самопринуждение, самоодобрение, самонаблюдение, самоанализ, самопоощрение, самонаказание и т.д.)

Характеристика показателей по критерию «Познание самого себя»

.....

.....

Характеристика показателей по критерию « Физические и нравственно-волевые качества»

.....
.....

Характеристика показателей «Спортивный результат»

.....
.....

Заключение тренера

.....
.....

Личное суждение исследователя о воспитательной работе тренера (обсуждению не подлежит, используется только в научных целях).

Приложение 6

Анкета участника юношеского турнира по греко-римской борьбе в г. Владимире, посвященного памяти серебряного призера Европы Дмитрия Тимофеева

Уважаемый друг! Просим тебя ответить на несколько вопросов, касающихся твоих занятий борьбой. Твои ответы оценке и обсуждению не подлежат, это твое личное, самостоятельное мнение!

- I. В чем выражаются твои потребности, интересы и желания заниматься греко-римской борьбой? (можно подчеркнуть 1 – 2 и более пунктов, или подписать свое мнение):
1. Физическая потребность
 2. Борьба – это модно в наше время
 3. В целях признания и авторитета
 4. Развитие качеств личности (указать каких)

5. Потребность в самовыражении, творчестве, самоутверждении своего «Я»;
6. Другие потребности

II. Ведешь ли ты дневник самоконтроля, в котором записываешь свои впечатления, результаты соревнований, самочувствие и т.д. ?
(подчеркнуть)

ДА

НЕТ

а) если «ДА», то зачем?

б) если «НЕТ», то почему?

III. Соблюдаешь ли ты спортивный режим? (подчеркнуть необходимые составные части спортивного режима, которые соблюдаешь)

- утренняя зарядка

ДА

НЕТ

- режим сна

ДА

НЕТ

- режим питания

ДА

НЕТ

- чередование умственной и физической нагрузки во время выполнения домашних заданий, учебы, чтения, просмотра телевизора, занятий на компьютере и т.д.

ДА

НЕТ

- отсутствие вредных привычек и соблюдение здорового образа жизни

ДА

НЕТ

- выполнение установок тренера по соблюдению спортивного режима, спортивной тренировки и соревнований, а также в период отдыха и восстановления

ДА

НЕТ

ДА

НЕТ

IV. Какими способами или приемами ты успокаиваешь или возбуждаешь себя перед спортивным поединком? (подчеркнуть) самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоодобрение, самоанализ, самооценка

дыхательные упражнения, беговые и силовые упражнения, самомассаж и т.д.

V. Кто является твоим идеалом? На кого ты равняешься в своей жизни? (указать фамилию, имя)? Кто этот человек?

Город _____

Возраст

Фамилия, имя участника соревнования

Приложение 7

Гимн Российской Федерации

Россия – священная наша держава,
Россия – любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава –
Твое достояние на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая –
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года
Нам силу дает наша верность Отчизне.
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься страна! Мы гордимся тобой!

*Музыка А. В. Александрова
Слова С. В. Михалкова*

Гимн борцов школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ) г. Кирова

Особый дар отваги и упорства,
Известный с незапамятных времён,
Того, кто вдохновлён единоборством,
Кто словно чёрт вынослив и силён,

Того, чью волю, сжатую до хрипа,
В объятья спорта бросила судьба,
Кого к вершинам славного Олимпа,
Возносит греко-римская борьба!

И пусть поднимут флаг во славу чемпиона,
Кто в трудной схватке был и ярче, и сильней...
Плечо борца всегда друзьям у нас – опора,
Всегда опора Родине своей!

Ударил гонг, ну что, пора за дело.
Противник мой и ловок и хитёр,
Помощники ему – родные стены,
Тогда пускай поможет мне ковёр.

Ковром борцовским был нам в поле клевер,
И вызревал под ветром и дождём,
«Кто победит себя, – сказал нам тренер, –
Тот никогда не будет побеждён!»

И пусть поднимут флаг во славу чемпиона,
Кто в трудной схватке был и ярче, и сильней...
Плечо борца всегда друзьям у нас – опора,
Всегда опора Родине своей!

Хвала тому, кто травмы и мозоли
Превозмогал и верен был борьбе,
А честь, что мы смогли и побороли
Сомнения, ненужные в себе.

Еще вчера противник мой красиво
На мне провёл «вертушку» и «нырок»,
А вот сегодня я броском «с прогиба»
Ему в реванше дал «туше» урок!

И пусть поднимут флаг во славу чемпиона,
Кто в трудной схватке был и ярче, и сильней...
Плечо борца всегда друзьям у нас – опора,
Всегда опора Родине своей!

ФОТОМАТЕРИАЛЫ



Общая физическая подготовка борцов с элементами техники греко-римской борьбы. Спортивно-оздоровительный лагерь «Политехник», лето 2012 г.



Владимирские тренеры по греко-римской борьбе и призеры международного турнира памяти Б. Гуревича (слева направо: мастер спорта России по греко-римской борьбе С. Мясников, заслуженный тренер России Н.М. Магомедов, тренер, автор данного учебного пособия Л.В. Логинов, чемпион Европы среди кадетов, мастер спорта России А. Метелкин, тренер Н.В. Алексеев)



Слева направо: заслуженный тренер России Н.М. Магомедов, заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион М. Карданов (г. Нальчик), автор учебного пособия Л.В. Логинов



Дмитрий Тимофеев, неоднократный победитель турнира на призы трехкратного победителя Олимпийских игр, Героя России Александра Александровича Карелина со своим тренером Н.М. Магомедовым (г. Новосибирск, 2001 г.) (А. А. Карелин – в центре)



Автор данного учебного пособия с кумиром своей юности Олимпийским чемпионом С. Налбандяном



На просмотре ответственной схватки на соревнованиях по греко-римской борьбе в г. Владимире. Слева направо: заслуженный тренер России А. Ранчин; заслуженный тренер России Н.М. Магомедов; автор учебного пособия Л.В. Логинов



Сборная команда Владимирской области по греко-римской борьбе на учебно-тренировочных сборах в Приэльбрусье. На переднем плане чемпион Европы среди кадетов А. Метелкин (крайний слева)



Л.В. Логинов в качестве главного судьи на турнире по греко-римской борьбе, посвященном памяти серебряного призера Д. Тимофеева, со своими коллегами, г. Владимир, 2011 г.



А. Катеренюк – заслуженный тренер России из г. Тамбова и Л.В. Логинов на просмотре соревнований по греко-римской борьбе в г. Владимире



Судья международной категории Л.В. Логинов в роли строгого арбитра на соревнованиях по греко-римской борьбе серии «Гран-при» памяти Ивана Поддубного, г. Тюмень 2008 г.



«Задний пояс» – излюбленный прием мастера спорта СССР по греко-римской борьбе Л.В. Логинова. Всероссийский турнир в г. Фрунзе Киргизской ССР, 1980 г.



Л.В. Логинов с юными борцами – надеждой Владимирской области



Заслуженный тренер России Н.М. Магомедов и автор данного учебного пособия Л.В. Логинов (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



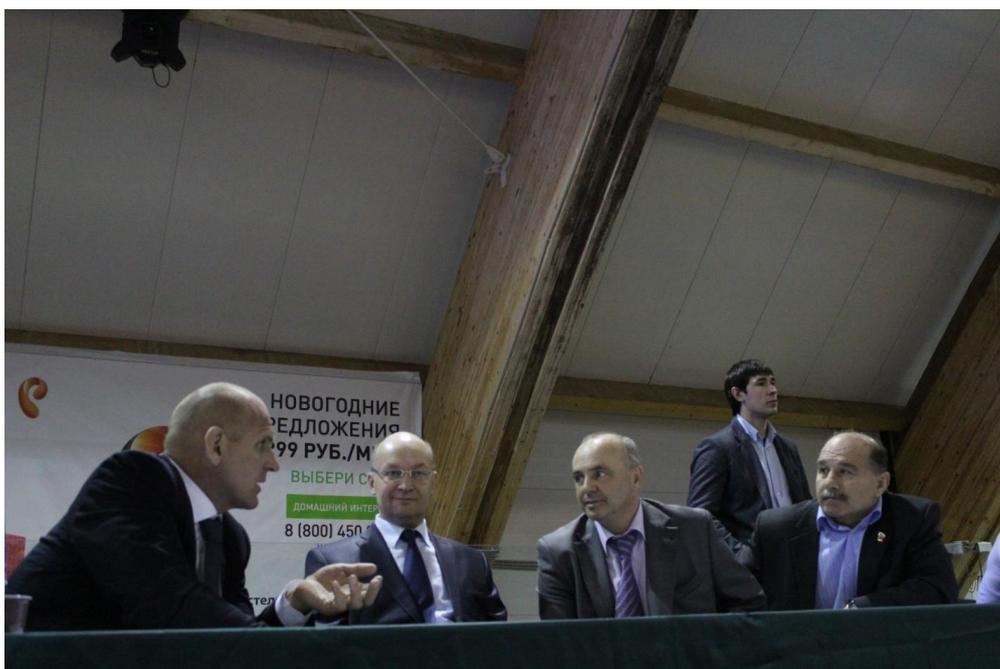
Почетный гость А.А. Карелин, трехкратный победитель Олимпийских игр, депутат Государственной Думы РФ, Герой России; заслуженный тренер России Н.М. Магомедов; автор данного учебного пособия Л.В. Логинов на Первенстве России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



За столом главной судейской коллегии во время проведения Первенства России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.) заслуженный тренер России Н.М. Магомедов; трехкратный победитель Олимпийских игр, депутат Государственной Думы РФ, Герой России А. Карелин; председатель Законодательного собрания Владимирской области В. Киселев



Детальное обсуждение актуальных проблем развития греко-римской борьбы. Заслуженный тренер России Н.М. Магомедов; трехкратный победитель Олимпийских игр, депутат Государственной Думы РФ, Герой России А.А. Карелин; Л.В. Логинов (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



В обсуждении актуальных проблем спорта во Владимирской области с депутатом Государственной Думы РФ А.А. Карелиным на Первенстве России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.) принимают активное участие представители законодательной и государственной власти города Владимира и области. Председатель Законодательного собрания В. Киселев, глава администрации А. Шохин, заслуженный работник физической культуры России Н.М. Магомедов



Первенство России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.): трехкратный победитель Олимпийских игр, депутат Государственной Думы РФ, Герой России А.А. Карелин; заслуженный тренер России Н.М. Магомедов; журналист и организатор работы по детско-юношескому спорту во Владимирской области, чемпион Европы среди кадетов по греко-римской борьбе, мастер спорта России А. Метелкин



Сборная команда Владимирской области по греко-римской борьбе со своими тренерами и почетными гостями соревнований трехкратным победителем Олимпийских игр, депутатом Государственной Думы РФ, Героем России А. А. Карелиным и Олимпийским чемпионом М. Кардановым (второй слева) на первенстве России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



Острые эпизоды борьбы на первенстве России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



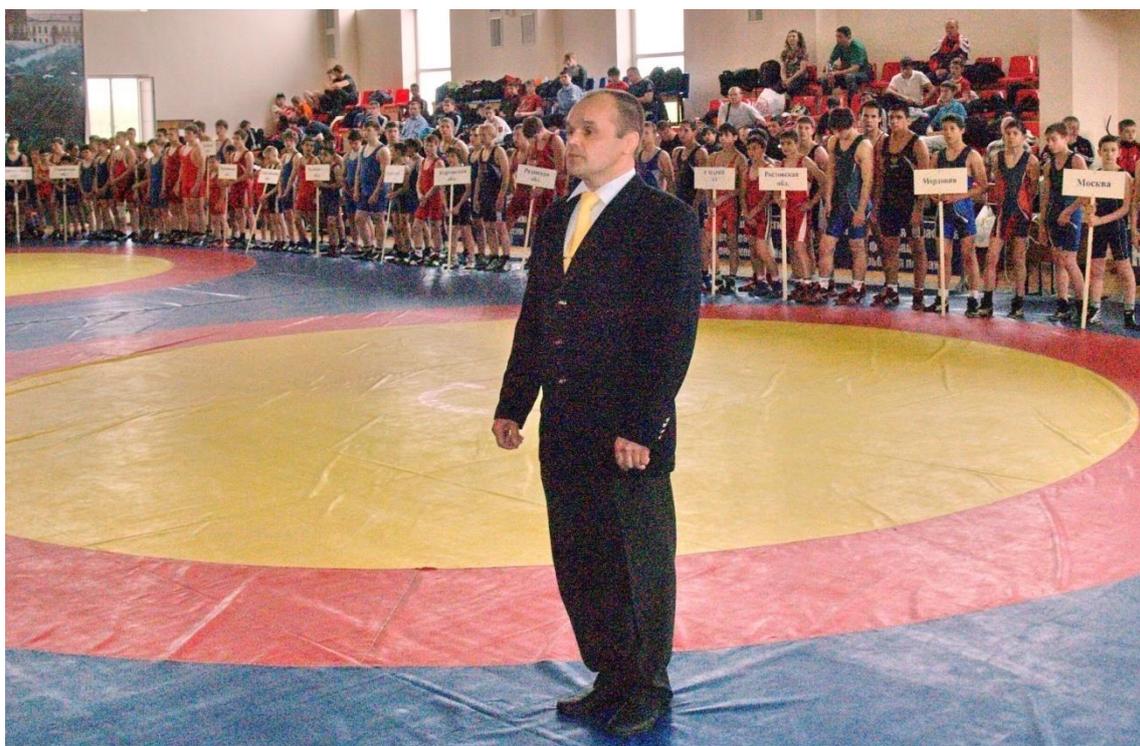
Необычное положение. Оба на голове. Первенство России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



Мост. Опасное положение. Первенство России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



Бросок на краю ковра. Первенство России среди юниоров (г. Владимир, Ледовый дворец, апрель 2012 г.)



Турнир по греко-римской борьбе, посвященный памяти Д. Тимофеева. Командующий парадом участников торжественного открытия соревнований тренер Н.В. Алексеев (г. Владимир, спортивный комплекс спортивных единоборств имени Д. Тимофеева Владимирского государственного университета (май 2012 г.)



Острые эпизоды борьбы на соревнованиях, посвященных памяти серебряного призера Европы Д. Тимофеева (май 2012 г.)



Победитель турнира по греко-римской борьбе, посвященного памяти Д. Тимофеева, Роман Ляменов (г. Владимир, май 2012 г.)

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдулхаков, М. Р. Бороться, чтобы побеждать!: кн. для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Алякринский, Б. С. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе: автореф. дис. д-ра мед. наук / Б. С. Алякринский. – М., 1979. – 47 с.
4. Аралбаев, А. С. Начальное обучение борцов с учетом смысловой структуры противоборства: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Аралбаев. – Малаховка, 1991. – 18 с.
5. Арет, А. Я. Основные положения теории самовоспитания: дис. ... д-ра пед. наук / А. Я. Арет. – Л., 1964. – 718 с.
6. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 157 с.
7. Бабаков, А. И. Основы методики самовоспитания школьников средствами спорта и туризма / А. И. Бабаков, А. В. Кочетков, Г. В. Шурховецкая // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 1999. – С. 169 – 172.
8. Бабаков, А. И. Проблемы самовоспитания в спортивной педагогике и психологии / А. И. Бабаков, Г. В. Шурховецкая // Вестник ВГПУ. – 1999. – Вып. 4. – С. 27 – 34.
9. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 12 – 16.
10. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белорусова. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 119 с.
11. Блудов, Ю. М. Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизиологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований (на примере спортивных единоборств): дис. канд. пед. наук / Ю. М. Блудов. – М., 1973. – 234 с.
12. Бобровский, В. А. Патриотическое воспитание юных борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бобровский. – Омск, 1997. – 20 с.

13. Бутович, Н. А. Очерки о воспитании спортсмена / Н. А. Бутович. – М.: Физическая культура и спорт, 1965. – 96 с.
14. Глушак, А. А. Формирование у школьников самооценки движений в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Глушак. – М., 1971. – 19 с.
15. Дашкевич, О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Дашкевич. – М., 1970. – 24 с.
16. Двойнин, М. Л. Формирование коллектива борцов высокой квалификации в условиях подготовки к ответственным соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Л. Двойнин. – Омск, 1984. – 16 с.
17. Деркач, А. А. Социально-психологические основы совершенствования деятельности воспитателя (на материалах исследования деятельности воспитателей, работающих с пионерами): автореф. дис. ... д-ра психолог. наук / А. А. Деркач. – Л., 1981. – 33 с.
18. Деркач, А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Просвещение, 1985. – 335 с.
19. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 240 с.
20. Деркач, А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев; предисл. Я. А. Пономарева, В. П. Филина, С. М. Вайцеховского. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 239 с.
21. Дьюи, Дж. Школа и ребенок / Дж. Дьюи; пер. с англ. – М.: Л.: Госиздат. – 1923. – 60 с.
22. Елканов, С. Б. Воспитание и самовоспитание ответственности у подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Б. Елканов. – М., 1971. – 12 с.
23. Землянухин, В. П. Влияние особенностей структуры самосознания подростков на мотивацию самовоспитания: автореф. дис. ... канд. психолог. наук / В. П. Землянухин. – М., 1998. – 28 с.
24. Зобков, В. А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. психолог. наук / В. А. Зобков. – М., 1982. – 20 с.

25. Зобков, В. А. Формирование активно-положительного отношения младших школьников к физической культуре / В. А. Зобков. – Набережные Челны, 1991. – 44 с.
26. Зобков, В. А. Психология отношения и личности учащегося / В. А. Зобков. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1992. – 155 с.
27. Зотов, Ю. И. Воспитание и перевоспитание педагогически запущенных подростков в процессе спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. И. Зотов. – М., 1973. – 22 с.
28. Игошина, Л. Н. Обоснование воспитания волевых качеств юных лыжников в условиях спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Н. Игошина. – М., 1982. – 21 с.
29. Игуменов, В. М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результаты из выступлений в ответственных соревнованиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Игуменов. – М., 1971. – 27 с.
30. Исаев, А. А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта / А. А. Исаев. – М.: Физическая культура и спорт, 1998. – 240 с.
31. Исаев, А. А. Особенности педагогического мастерства тренеров детских спортивных коллективов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Исаев. – Л., 1981. – 16 с.
32. Исаев, А. А. Теоретические основы развития целостной системы воспитания в массовом детско-юношеском спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Исаев. – М., 1999. – 78 с.
33. Карелин, А. А. Методика обучения контратакующим действиям от бросков прогибом: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Карелин. – СПб., 1998. – 24 с.
34. Карелин, А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Карелин. – СПб., 2002. – 47 с.
35. Филин, В. П. Воспитательная работа с юными спортсменами: лекции для студентов, аспирантов и слушателей ВШТ / В. П. Филин. – М.: РГАФК, 1996. – 37 с.
36. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 128 с.

37. Филин, В. П. Идеи комплексного подхода в воспитании детей и юношества в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 11. – С. 35 – 37.
38. Филин, В. П. Изучение результативности воспитательной работы с юными спортсменами / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 24 – 26.
39. Филин, В. П. Исследование проблем воспитания юных спортсменов на основе комплексного подхода / В. П. Филин, А. И. Бабаков // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 6. – С. 32 – 34.
40. Филин, В. П. Теория и практика самовоспитания школьников-спортсменов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 22 – 26.
41. Филин, В. П. Исследование проблем воспитания и самовоспитания юных борцов / В. П. Филин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3 – 4. – С. 2 – 6.
42. Худадов, Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. А. Худадов. – М., 1997. – 121 с.
43. Цзен, Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 160 с.
44. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 104 с.
45. Шайхтдинов, Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 112 с.
46. Шаулин, В. Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6 – 17 лет при формировании физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Н. Шаулин. – М., 1996. – 65 с.
47. Шнайдер, Н. А. Методика воспитательной работы в детском спортивном коллективе на основе применения игры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Шнайдер. – Омск, 1985. – 20 с.
48. Щуркова, Н. Е. Беседы с тренером о воспитании / Н. Е. Щуркова. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – 115 с.
49. Юшков, О. П. Спортивная борьба / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001. – 92 с.
50. Ярыгин, И. С. Ты выходишь на ковер / И. С. Ярыгин. – М.: Советская Россия, 1989. – 144 с.

Учебное издание

Логинов Лев Викторович

НА ПУТИ К СПОРТИВНОМУ СОВЕРШЕНСТВУ

Учебное пособие

Подписано в печать 13.12.12.

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 9,30. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.