

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Владимирский государственный университет
Кафедра физического воспитания

МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ВлГУ

Методические рекомендации
для тренеров и преподавателей
кафедр физического воспитания

Составители:
С.Е. АСТАХИН
Л.В. ЛОГИНОВ
Н.М. МАГОМЕДОВ

Владимир 2006

УДК 796.8
ББК 75.715
М54

Рецензент
Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания
Владимирского государственного университета,
мастер спорта СССР по вольной борьбе
А.И. Бабаков

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Владимирского государственного университета

Методика учебно-воспитательной работы в процессе занятий
М54 спортом на примере отделения греко-римской борьбы ВлГУ : метод.
рекомендации для тренеров и преподавателей кафедр физического
воспитания / Владим. гос. ун-т ; сост. : С. Е. Астахин, Л. В. Логинов,
Н. М. Магомедов. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2006. – 28 с.

Посвящены вопросам организации и проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований с учетом возрастных особенностей физиологического и психического развития детей, подростков и юношей на примере греко-римской борьбы. Также содержат рекомендации по проведению воспитательной работы с юными борцами, эффективному использованию физических упражнений, методик технической и тактической подготовки.

Предназначены для тренеров и преподавателей отделения единоборств кафедр физического воспитания и педагогов учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Библиогр.: 23 назв.

УДК 796.8
ББК 75.715

Спорт – это порядок, спорт – это труд,
спорт – это дисциплина и самовоспитание,
это активность, боевитость.
Все эти качества обязательно нужны тем,
от кого будет напрямую зависеть
судьба и процветание России в XXI веке.
А.А. Карелин

Введение

В настоящее время греко-римская борьба получила широкое распространение среди младших школьников, подростков и юношей.

Занятия борьбой способствуют хорошему физическому, умственному, нравственному, волевому и эстетическому развитию. В детском и юношеском возрасте легче развиваются сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость – качества, которые являются фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Младшие школьники, подростки и юноши обладают большой восприимчивостью. Это обстоятельство также весьма важно для овладения спортивным мастерством. Однако следует учитывать, что в этом возрасте наряду с факторами, способствующими подготовке борцов, имеются и факторы, затрудняющие педагогический процесс.

Организм детей, подростков и юношей находится в состоянии развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, менее устойчивое, чем у взрослых, внимание, они в большей степени реагируют на различные раздражители.

Воспитательная работа с юными борцами должна строиться с учетом специфики спортивных единоборств, на основе тесного контакта между занимающимися, обеспечения страховки и бережного отношения юных борцов друг к другу и прочих условий и факторов.

1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Греко-римской борьбой занимаются юные борцы от шести лет до юношеского возраста. Это время, когда организм человека развивается, формируется характер. Неодинаковый темп протекания физиологических и психических процессов приводит к существенным индивидуальным различиям между детьми в одном и том же возрасте, поэтому в пределах одной возрастной группы встречаются борцы разного веса, физического развития, темперамента. Все это часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов. Практика показала, что для занятий борьбой целесообразно, учитывая возрастные особенности, делить занимающихся на пять групп: 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. Изменения, связанные с этим процессом, оказывают влияние на весь организм. Бурный рост тела в длину, который совпадает с усилением функции 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, так как чрезмерные нагрузки могут оказать отрицательное воздействие на рост костей, способствовать нарушению осанки.

В 16 – 18 лет темп роста замедляется, и годовая прибавка составляет примерно 3 см. Замедление роста костей в длину позволяет переходить к упражнениям с большими отягощениями. Мышечная ткань у подростков 12 – 15 лет также увеличивается более интенсивно в длину, чем в попереч-

нике, 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 строгая регламентация и последовательность возрастания нагрузки по мере приспособления к ней.

Исследования профессоров В.С. Фарфеля и В.П. Филина показали, что в 13 – 15 лет заканчивается формирование двигательного анализатора. Таким образом, примерно с 15 лет появляется возможность целенаправленно развивать силу. Мышечная ткань растет интенсивно и достигает у юношей 17 – 18 лет примерно 44 % от массы тела, что позволяет изучать приемы греко-римской борьбы, 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.

Указанные особенности требуют постепенного подведения юных борцов к упражнениям, связанным с натуживанием и развитием выносливости, а также строгого соблюдения гигиенических требований к оборудованию мест занятий борьбой.

Методически правильно построенные занятия укрепляют мышцы, связки и являются хорошей профилактикой различных неблагоприятных воздействий.

При занятиях с подростками и юношами необходимо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (ССС). В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост мышечной массы и длины тела по сравнению с ростом сердца, а также несовершенная регуляция деятельности ССС со стороны нервной системы. Выполнение упражнений, требующих большой выносливости, может привести к гипертрофии сердца, в частности левого желудочка, без сопутствующего увеличения его сократительной способности. Для предотвращения перенапряжения сердца необходима строгая последовательность в увеличении нагрузки. При чрезмерной нагрузке у подростков и юношей отмечается также повышение кровяного давления, могут появиться сердечная аритмия и головокруже-

ние. Легко возникает состояние утомления. При систематических тренировках, учитывающих особенности организма подростков и юношей, эти отрицательные явления постепенно сводятся на нет.

У юношей старшего возраста работа нервной системы по регуляции сердечной деятельности становится более совершенной, чем у подростков, пульс – реже, а ударный объем сердца – близким к величинам, наблюдаемым у взрослых. Указанные изменения создают предпосылки для развития специальной выносливости.

Юношеский организм не в состоянии поддерживать высокий уровень работоспособности в течение 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 сил затягивается, поэтому большие нагрузки, практикуемые у взрослых, для подростков и юношей недопустимы.

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

В 13 – 18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов центральной нервной системы (ЦНС). В этом возрасте юноши становятся более спокойными, уравновешенными, у них повышается сознательность: зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к самосовершенствованию, передаче своих знаний другим, проявляют чувство товарищества. Это облегчает учебно-воспитательную работу с ними. Старшие юноши по своему развитию близко подходят к взрослым.

Органы дыхания у подростков имеют свои особенности. Одна из особенностей состоит в том, что развитие грудной клетки проходит медлен-

нее, 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 в организме происходят не только количественные изменения, но и существенные качественные сдвиги. Развитие отдельных органов и систем различается своей интенсивностью и подчинено определенным закономерностям, но происходит не обособленно друг от друга, а в тесном взаимодействии, как единый целостный процесс.

Итак, в процессе физиологического и психического развития подростков и юношей имеются характерные для каждого возраста особенности, которые преподавателю необходимо знать и учитывать. Учет возрастных особенностей позволит не только лучше подготовить юных борцов, но и избежать патологических изменений в их организме. Тем самым будет достигаться и оздоровительная направленность занятий – основная задача системы физического воспитания.

В подростковом и юношеском 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 преподавателя – дать нужное направление в формировании характера юных борцов, побудить к проявлению положительных черт их личности. В то же время нужно приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные черты. Нельзя забывать того, что подростки и юноши, увлекаясь какой-либо деятельностью, не соизмеряют свои возможности. 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, пытаются выполнить сложный прием без соответствующей подготовки. Поэтому необходим более строгий педагогический контроль, чем при занятиях со взрослыми.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

На отделение греко-римской борьбы СДЮШОР принимаются мальчики уже с 5 – 6 лет. При распределении занимающихся по группам тщательно учитываются возраст, физическое развитие и спортивная подготовка.

Занятия должны быть организованы так, чтобы осуществлялась планомерная подготовка квалифицированных борцов. При этом необходимо помнить, что спортивные занятия должны не только не мешать учебе юных спортсменов в общеобразовательной школе (техникуме, профессионально-техническом училище и пр.), но и, наоборот, способствовать их успешной учебе. Годичный учебно-тренировочный процесс планируется с учетом учебы в школе (или других учебных заведениях).

Учебно-тренировочная работа должна быть четко спланирована. Вопросы организации и планирования учебно-тренировочной работы детально изложены в программах для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с программами на весь период обучения составляется перспективный план, а на его основе – годичный. Учебный год во всех группах делится на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, в каждый 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.

Обучение юных борцов технике борьбы включает в себя упражнения, которые приучают их к состязаниям, проявлению воли, специальные упражнения, необходимые в борьбе (захват, преодоление сопротивления, приобретение устойчивости, укрепление моста, страховка и само страховка), упражнения на развитие координации и соответствующих групп мышц. Эти виды упражнений, занимающие доминирующее место в первое время, не потеряют своего значения и в последующие сроки обучения, но их удельный вес будет меньше.

Одновременно с этим начинается обучение основным положениям, передвижениям, захватам и освобождению от них.

Обучение приемам следует начинать в положении партера. Для юных борцов это особенно важно, так как большинство приемов проще выполнять в партере, чем в стойке (высота падения меньше, а это значит –

меньше неприятных ощущений при соприкосновении с ковром). Вместе с тем занимающиеся развиваются физически, что необходимо для изучения более сложных технических действий. Особенностью изучения приемов является то, что юношам требуется больше времени, чем взрослым, на закрепление навыков выполнения специальных упражнений, деталей приемов и особенно приемов в условиях взаимного сопротивления.

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 программы физической подготовки юных борцов. В связи с тем, что юноши 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 будет разным.

У подростков быстрота развивается легче. Развитию этого качества в подростковой группе надо уделять большее внимание по сравнению с выносливостью. Выносливость тоже надо развивать, но нагрузка должна повышаться особенно постепенно с тем, чтобы подготовить занимающихся к концу первого года обучения к ведению тренировочной схватки в среднем темпе в течение 6 мин с 30-секундным перерывом после 2 мин борьбы.

В старшей юношеской группе продолжается дальнейшее развитие быстроты и уделяется значительное внимание развитию специальной выносливости с таким расчетом, чтобы занимающиеся могли в одном занятии бороться по правилам соревнований две схватки по 6 мин с 30-секундным перерывом после 2 мин борьбы.

Большое значение для развития выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном участке ковра, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата, с выходом наверх или в стойку. Такие задания приучают находить выход из любых создавшихся в схватке положений.

Следует подчеркнуть, что развитие выносливости должно осуществляться одновременно с развитием других физических качеств. При дли-

тельной и односторонней тренировке на выносливость снижается свойственная юношам хорошая адаптация к скоростным нагрузкам.

Для того чтобы возрастали быстрота и ловкость, необходимо применять соответствующие упражнения на каждом занятии, так как эти качества развиваются значительно медленнее, чем теряются. 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.

Можно применять в процессе обучения броскам чучела. Рекомендуется применять чучела следующих размеров и масс:

Длина, см	130	140	150	160	170
Масса, кг	10 – 15	15 – 20	20 – 25	25 – 30	30 – 35

Отсутствие чучел соответствующих массы и размера будет затруднять освоение сложных приемов борьбы.

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 развивать упражнениями активно-пассивного характера без предметов и с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, набивной мяч, гантели и т. п.). В старшей юношеской группе масса отягощений должна постепенно увеличиваться. Для развития гибкости и подвижности в суставах могут быть применены упражнения с гириями, со штангой и упражнения с партнером.

Для силовой подготовки занимающихся используют упражнения с отягощением весом собственного тела, с гантелями, набивными мячами, партнером более тяжелой весовой категории и т.д. У 16 – 18-летних упражнения на силу усложняются за счет увеличения веса снаряда, изменения исходных положений, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между упражнениями и т.п. В качестве отягощения

можно использовать, кроме перечисленных выше предметов, гири различного веса. Соупражняющихся нужно подбирать равного веса или с небольшой разницей в весе.

Исследования профессора Л.В. Коробкова доказали, что показатели силы мышц у подростков и юношей на 1 кг собственного веса приближаются к уровню взрослых уже к 13 – 15 годам, а показатели максимальной силы – к 17 – 18 годам.

К развитию выносливости у подростков и младших юношей необходим особенно осторожный подход. В этом возрасте выносливость развивается путем применения упражнений небольшими сериями или учебно-тренировочных схваток с перерывами для отдыха. Постепенно, по мере приспособления к нагрузке, периоды отдыха сокращаются. Например, ведется борьба в стойке 2 + 2 мин с 3 мин перерыва. Перерыв постепенно сокращается до 1 мин. Подобное задание может быть дано и для борьбы в партере. Затем увеличивается время выполнения упражнений до 3 + 3 мин с 1 мин перерыва. И, наконец, увеличивается темп ведения борьбы. Если занимающиеся относительно легко справляются с нагрузкой, может быть проведена дополнительная схватка с определенным заданием. При подготовке к соревнованиям юношей 17 – 18 лет могут быть проведены две схватки за одно занятие.

Последовательность изучения техники борьбы должна быть такой, чтобы сходные по своей структуре приемы изучались после прочного усвоения одного из них. Если, например, в борьбе самбо после изучения, но не прочного овладения броском передней подножкой охватом за руку осваивают "бедро", то происходит разрушение навыка в броске передней подножкой (выполнение таких приемов требует тонкой дифференцировки). Поэтому между изучением таких приемов должен пройти достаточный промежуток времени.

Говоря о последовательности изучения техники борьбы, следует указать, что броски прогибом рекомендуется изучать на втором году занятий, причем начинать нужно с изучения бросков прогибом с захватом туловища с рукой сбоку, шеи и туловища сбоку. Эти приемы не требуют такого сильного подбива, как при захватах спереди. Они делают технику борца более разнообразной, дают возможность пользоваться ими как контрприемами от бросков через спину. На третьем году занятий начинается изучение броска прогибом за туловище с рукой.

Особого внимания требуют упражнения для укрепления моста. Применять эти упражнения нужно в строгой последовательности и задерживаться на большинстве из них более длительное время, чем в работе со взрослыми. При занятиях с 12 – 15-летними борцами следует избегать статических положений на мосту.

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

Во время учебных схваток возникает необходимость дышать чаще через рот. Большое значение имеет дыхание во время проведения приемов. Целесообразно проводить приемы без задержки дыхания, которая нужна только в момент максимальных усилий. Учитывая важность постановки дыхания, необходимо специально его тренировать, выполняя упражнения для увеличения жизненной емкости легких, развития силы дыхательных мышц. Кроме того, необходимо научить занимающегося использовать грудное, диафрагмальное (брюшное) или смешанное дыхание в зависимости от положения, в котором борец находится.

Большое значение для юных борцов имеет тактическая подготовка, цель которой – становление активного стиля ведения борьбы. Борьба для юных спортсменов – это игра. А для того чтобы победить, нужно научиться приемам борьбы.

В игре необходимо научиться всесторонне использовать те средства, которые разрешаются правилами. Постепенно усложняя условия игры (борьбы), преподаватель подводит занимающихся к пониманию тактических задач. Овладев техникой какого-либо приема, юноши изучают 1 – 3 способа его тактической подготовки, включая и простейшие комбинации. В старшей юношеской 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 способы.

Преподаватель должен не только обучать способам тактической подготовки приемов, но и приучать занимающихся вести схватку активно, поощрять корректную, насыщенную техническими действиями борьбу и порицать грубую, проводимую с акцентом на силу.

Для того чтобы научить юношей решать определенные тактические задачи, следует давать им соответствующие задания. Например, провести в схватке какой-то прием: бороться на краю ковра; после перевода противника в партер, не задерживаясь, сразу переходить на другой прием; после попадания в партер сразу выполнять выход наверх и т.д.

Постепенно 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 их реализацию. Позднее такие планы составляются борцами самостоятельно. Таким образом, юные борцы постепенно приучаются самостоятельно творчески мыслить.

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 открыто, не маскируясь, и не достигает результата. Тренер спрашивает его о причине неудачи. Если занимающийся затрудняется в ответе, нужно привести его на правильный ответ, показывая аналогичное действие в другом известном приеме. Серьезного внимания в тактической и технической подготовке заслуживает то обстоятельство, что некоторые юношеники выполняют на соревнованиях такие опасные приемы, как, например, в греко-римской борьбе бросок прогибом обратным захватом туловища. Во избежание травм следует исключить использование подобных приемов новичками.

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, он, постепенно сталкиваясь с неизбеж-

ными в процессе тренировки трудностями, охладает к перспективной цели. Ставя перед занимающимися ближайшую задачу, например, овладеть техникой какого-то приема, тренер указывает, для чего этот прием нужен. Через некоторое время, овладев техникой приема, 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.

Материал программ обучения довольно обширный и трудный. Для успешного усвоения материала необходимо воспитывать в занимающихся терпение. В связи с неустойчивостью внимания в подростковом и юношеском возрасте одно из важнейших условий воспитания воли в процессе обучения – требование от занимающихся организованности и соблюдения дисциплины. В подростковом и юношеском возрасте происходит интенсивное сознательное накопление знаний, навыков и умений, становление взглядов на поведение. Надо научить занимающихся оценивать свои возможности, понимать цели и задачи, стоящие перед ними, находить пути и средства для их решения, анализировать свои успехи и неудачи.

При обучении юных спортсменов необходимо соблюдать систематичность и последовательность. Надо требовать регулярного посещения занятий. Это прежде всего необходимо 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 для усвоения техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся, за состоянием которого преподаватель должен следить особенно внимательно. Для юных спортсменов первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. В нее входят: всестороннее физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных навыков, развитие физических качеств для овладения техническими действиями, совершенствование недостаточно развитых качеств. Решение всех этих задач должно осуществляться на фоне укрепления здоровья. Если юные борцы посещают занятия нерегулярно, это делать трудно.

Следует особо подчеркнуть необходимость двухстороннего обучения различным упражнениям. 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: для правильной осанки, различные обще-развивающие без предметов и с предметами, на месте и в движении, из других видов спорта (гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных игр и др.).

Вначале упражнения должны применяться в небольшом количестве – несколько раз за занятие 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 тренер должен систематически воспитывать у занимающихся волевые, качества, смелость, выдержку, уверенность, инициативу, упорство и др. Волевые качества вырабатываются в процессе преодоления определенных трудностей. К таким трудностям можно отнести большой вес снаряда, борьбу с более сильным противником, болевые ощущения при уходе с моста, выполнение приема из непривычного положения, выполнение сложного приема, непредвиденные обстоятельства в соревнованиях и многое другое. Систематическое преодоление таких трудностей в процессе тренировки служит основой для воспитания волевых качеств.

При выполнении сложных приемов или упражнений преподаватель может помогать или страховать учеников. Это способствует появлению у занимающихся уверенности в своих силах и положительно сказывается на воспитании волевых качеств. Одна из задач преподавателя – подбор посильных для занимающихся упражнений, не представляющих для них непреодолимых трудностей, лишаящих юных спортсменов веры в себя. Другая задача – научить занимающихся отдавать самоприказы и контролировать их исполнение. Отдав самоприказ, необходимо во что бы то ни стало добиться его выполнения. Самоприказы должны быть посильными, но требующими значительных усилий для их осуществления.

Учитывая возрастные особенности, преподаватель должен чаще использовать наглядное обучение. Юные спортсмены, особенно младшего возраста, лучше воспринимают показ и яркое образное объяснение, чем подробное устное изложение материала.

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.

При обучении юных борцов следует широко применять соревновательный метод. Соревнования на тренировках 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). К тому времени, когда юные борцы начнут участвовать в официальных соревнованиях, они должны постепенно приобрести знания по основным вопросам тактики выступления на них (поведение, подгонка веса, подготовка к схватке, соблюдение режима питания, сна и отдыха, умение переживать радость побед и горечь поражений и другие).

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Как указано в программах для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, начиная со второго года занятий, юноши должны систематически участвовать в соревнованиях. Систематические выступления в соревнованиях позволят занимающимся быстро получить спортивный разряд и у них появится стимул к дальнейшему спортивному результату.

Соревнования для младшей юношеской группы должны проводиться не чаще одного раза в полтора месяца. Юноши старшего возраста могут принять участие в 3 – 4 соревнованиях в течение года. Соревнования для младшей и старшей юношеских групп следует проводить отдельно.

Борьба в условиях соревнования тяжелее, чем на учебно-тренировочных занятиях. Соревновательная обстановка вносит ряд дополнительных раздражителей (зрители, судьи, торжественность и т.п.), отвлекающих юношу от процесса борьбы во время схватки и особенно до нее.

Это порождает излишнюю нервозность. Поэтому подготовка к официальным соревнованиям должна быть постепенной.

Первая проба сил происходит на учебно-тренировочном занятии сначала в своей группе, а затем с представителями другого коллектива. На таком занятии проводятся товарищеские встречи, в которых победитель определяется по наибольшему количеству проведенных приемов. Такие товарищеские встречи позволяют судить о положительных и отрицательных сторонах подготовки и одновременно готовят юных борцов к участию в официальных соревнованиях, в которых количество побед и уровень мастерства соперников учитываются при присвоении разряда согласно спортивной классификации.

Вторая проба сил – участие в официальных соревнованиях типа "открытый ковер", проводимых между двумя секциями своего коллектива. В этих соревнованиях занимающиеся проводят по 1 – 2 схватки без зрителей. Затем занимающиеся начинают участвовать в соревнованиях этого типа, проводимых между секциями различных коллективов. Соревнования типа "открытый ковер" должны продолжаться не более 3 ч и заканчиваться не позднее 20 ч. К участию в соревнованиях областного и республиканского масштаба следует допускать борцов не ниже II юношеского разряда.

Участие юных борцов в соревнованиях должно планироваться с учетом их занятости в основном виде деятельности: общеобразовательной школе, профессионально-техническом училище, на производстве и т. п.

Соревнования юношей необходимо проводить на высоком организационном и культурном уровне (хорошее оформление помещения, четкая организация, квалифицированное судейство). Хорошая подготовка соревнований и четкое их проведение – одно из условий правильного воспитания юных спортсменов, привития им любви к борьбе. Соревнования должны проходить без особого напряжения, непринужденно, в спокойной, здоровой товарищеской обстановке.

В настоящее время для юношей учреждены международные соревнования по греко-римской борьбе. Возникает задача тщательной подготовки к международным соревнованиям, заключающаяся главным образом в отборе талантливых юных борцов (по результатам выполнения нормативных требований, тактико-технической эффективности, результатам соревнова-

ний), проведении с ними учебно-тренировочной работы под тщательным врачебно-педагогическим контролем и организации международных встреч для приобретения опыта. Студент Владимирского государственного университета, будущий журналист, Алексей Метелкин является чемпионом Европы (тренер Н.М. Магомедов).

Обязательным условием допуска юношей к соревнованиям является систематическое посещение ими учебно-тренировочных занятий, положительная успеваемость в школе. Для выступления на официальных соревнованиях юношам необходима достаточная физическая, волевая, техническая и тактическая подготовка. Хорошая подготовка к соревнованиям, удачное выступление на них положительно сказываются на последующей учебно-тренировочной работе. Поэтому преподавателю, прежде чем включить юного борца в число участников официального соревнования, следует всесторонне проанализировать его физическую подготовку. Критерием допуска к соревнованиям служит степень овладения занимающимся соответствующим программным материалом, указанным для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Практика показывает, что отдельные, хорошо физически и технически подготовленные юноши могут быть допущены к официальным соревнованиям несколько раньше того срока, который указан в программах, однако это не должно нарушать учебно-тренировочный процесс.

Иногда преподаватели допускают своих учеников к соревнованиям спустя 3 мес после начала занятий, и даже раньше. Такой подход явно неправилен. Во-первых, он ведет к "натаскиванию" на спортивный результат, во-вторых, увеличивается возможность травматических повреждений и, в-третьих, недостаточно подготовленные ученики в большинстве случаев проигрывают и теряют уверенность в своих силах. У них появляется мнение о неспособности быть борцом, отрицательно сказывающееся на дальнейшем спортивном совершенствовании. Часто такие юноши вообще прекращают занятия.

Изучая 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 приема, а их комплекс.

Овладение широким кругом приемов важно не только для атакующего, но и для атакованного, так как при проведении противником незнакомого приема атакованный не всегда быстро ориентируется, применяет неправильную защиту, не знает самостраховки, а это может привести к травматическим повреждениям. Особенно болезненно юные спортсмены переживают поражения, поэтому преподаватель должен помочь им вскрыть причины неудач и разъяснить, на что надо обратить внимание на предстоящих занятиях, чтобы добиться победы в будущем.

Таким образом, занимающиеся постепенно привыкают к анализу своих действий и поступков.

4. ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ

Обучение и тренировка юных борцов, развитие у них физических качеств должны быть неразрывно связаны с воспитанием у них нравственно-волевых и эмоциональных качеств личности.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподавателю необходимо знать своих учеников: характер, слабые и сильные стороны личности каждого, условия труда и быта, товарищескую среду, успеваемость. Чем лучше преподаватель будет знать объект воспитания (ученика), тем эффективнее сможет применить средства и методы воспитания.

Наряду с этим установлено, что воспитательные воздействия на личность спортсменов, и в частности занимающихся греко-римской борьбой, малоэффективны без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на самосовершенствование, избавление от отрицательных качеств и осуществляемой собственными усилиями.

Воспитательная роль преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий.

Задача тренера – увлечь воспитанника идеей самовоспитания, выдвинуть перед ним такие перспективы, которые бы заставили его искать пути самосовершенствования. Надо доказать, что главное в спорте и в повседневной жизни человека – победа над самим собой. Это достигается воспитанием в себе таких качеств, как: дисциплинированность, настойчивость, целеустремленность в преодолении трудностей, смелость, реше-

тельность, уверенность, самообладание, умение подавлять отрицательные эмоции при поражениях и с достоинством вести себя в роли победителя.

На первом этапе обучения тренеры используют беседы и рассказы специальной воспитательной направленности, приводят примеры из биографии выдающихся спортсменов – идеалов для подражания.

Второй этап заключается в непосредственной деятельности юных спортсменов по самовоспитанию. Главное содержание педагогической работы тренера на этом этапе – вооружение спортсменов конкретными способами и приемами самосовершенствования и саморегуляции своих эмоциональных состояний. Наиболее распространенные из них – самообязательство, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Спортсмен должен помнить следующие правила, воспитывая в себе волевые качества: «Идти вперед и не сдаваться!», «Что могут другие, смогу и я!», «Лучше не делать ничего, чем делать кое-как!», «Каждый день – еще один шаг к достижению цели!», «Если ты не победишь себя, тебя победит другой!», «Трудности делают меня только сильнее!».

Очень важно воспитывать у юных борцов скромность – одно из важных качеств спортсмена. Но скромность не должна переходить в застенчивость, неверие в свои силы. Она 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 – чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину, свой родной край, город, свою ДЮСШ и спортивную секцию греко-римской борьбы (Александр Карелин, Александр Медведь и др.).

В юношеском возрасте нередко начинают проявляться педагогические наклонности. Преподаватель может поручить старшим юношам организовать соревнование для младших, провести с ними учебно-тренировочное занятие и другие мероприятия. Такие задания активизируют юношей, способствуют развитию самостоятельности, умению оцени-

вать 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 преподавателем с последующим их разбором.

Большую помощь в воспитательной работе преподавателю может оказать коллектив. В создании дружного коллектива большую роль играют поставленные перед группой единые цели, требующие совместных усилий, взаимопомощи, взаимовыручки. Например, можно коллективом подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избирается бюро секции, судейская комиссия и редколлегия. От того, насколько продуманно подобран актив, зависит успех воспитания всего коллектива.

Для сплочения коллектива необходимо также общение его членов между собой не только на занятиях, но и вне их (совместное посещение кино, театров, музеев, 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.

Действенным средством в воспитании является стенгазета, освещающая насущные вопросы жизни коллектива. В ней даются советы, отмечаются лучшие спортсмены коллектива, осуждаются неэтичные поступки и т.д.

Большое значение в воспитании имеют созданные в коллективе традиции, например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших нормативы на присвоение разряда, в группу разрядников, занесение фамилии отличившегося в книгу «Настоящий спортсмен секции», помещение фотографии на доске почета лучших спортсменов и пр.

Воспитание сознательной дисциплины – одна из задач учебно-тренировочных занятий. Ее осуществлению способствуют активность и стремление юношей к умственному и физическому самосовершенствованию. В то же время сознательное отношение к занятиям способствует усвоению нового и совершенствованию пройденного материала. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеет хорошая организация и четкое проведение занятий. Занятия должны начинаться точно в назначенное время с построения, рапорта, учета посещаемости. Это организует и дисциплинирует занимающихся. Во всех случаях опозданий, нарушения во время занятий дисциплины, невнимательного отношения к заданию преподавателя занимающимся следует делать предупреждение, а при повторении проступка – обсуждать его коллективом.

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

В воспитательной работе преподавателю приходится прибегать к наказанию, но основное внимание занимающихся он должен сосредоточить на положительных примерах. Хорошую посещаемость, правильное усвоение техники, отличное судейство следует всячески поощрять. 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 стиму-

лом к дальнейшему совершенствованию, для другого – к самолюбанию, зазнайству. Отсюда вывод: предрасположенных к самолюбанию и зазнайству 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 – достаточно наедине.

Преподаватель должен стремиться к тому, чтобы ученики 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 преподавателя – научить юных спортсменов организованности, аккуратности. Для этого необходимо требовать, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнения указаний тренера во время занятий, чтобы занимающиеся следили за своей спортивной формой, принимали участие в подготовке и уборке инвентаря, соблюдали чистоту в зале. Особо следует обратить внимание на воспитание бережного отношения к инвентарю и оборудованию, необходимо дать понять юным борцам, что оно необходимо многим другим, желающим заниматься спортивной борьбой.

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 играют личные качества преподавателя. Тренера, имеющего авторитет, занимающиеся стремятся копировать во всем, поэтому особенно важно, чтобы он был

справедливым, организованным, аккуратным, хорошо владел искусством слова 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 преподавателя. Для того чтобы не терять авторитет среди своих учеников, преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе нового в спортивной борьбе и других видах спорта, а также в физиологии, психологии, анатомии и др.

Преподавателю нужно умело использовать свой авторитет. Он должен помнить, что ученики всегда стремятся выполнять любое требование уважаемого ими преподавателя, и тщательно продумывать каждое свое задание, соизмерять его с силами и возможностями ученика. Непосильное задание, выполнить которое ученику не удастся при всем старании, может подорвать его веру в себя.

В процессе воспитания первое время приходится заставлять юных спортсменов подчиняться дисциплине, соблюдать определенные требования гигиены и т.п., напоминать им, что постепенно это станет привычкой и не будет представлять для них особого труда.

Заключение

При использовании материалов методических рекомендаций преподавателями кафедр физического воспитания вузов и педагогами учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности следует обратить внимание на то, что занятия спортом, и в частности греко-римской борьбой, носят индивидуальный характер, поэтому при подборе средств, методов, методических приемов и форм учебной и воспитательной работы должны учитываться возраст, спортивная квалификация, уровень воспитанности спортсмена и его готовность к самовоспитанию. Многочисленные примеры из жизни выдающихся спортсменов-борцов показывают, что правильная организация учебной и воспитательной работы – необходимое условие не только роста спортивного мастерства, но и воспитания достойного гражданина своей страны.

Библиографический список

1. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами : учеб. пособие / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов ; науч. ред. В. П. Филин ; Ряз. гос. пед. ун-т им. С. А. Есенина. – Рязань, 2003. – 128 с. – ISBN 5-88006-315-1.

2. *Бабаков, А. И.* Исследование теоретических аспектов самовоспитания средствами физической культуры и спорта / А. И. Бабаков // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России : материалы науч.-практ. конф., 8 – 19 ноября 2004 г., г. Владимир / ВЮИ Минюста России ; редкол. : Ф. М. Зезюлин [и др.]. – Владимир, 2005. – С. 79. – ISBN 5-93035-140-6.

3. *Он же.* Социально-психологическая культура деятельности руководителя (на примере работы педагогов дополнительного образования) / А. И. Бабаков // Формирование деловой и профессиональной культуры руководителей, специалистов, преподавателей, школьников и студентов : сб. ст. участников Всерос. науч.-метод. конф. (17 – 18 апреля 2002 г.) / под ред. Л. В. Торопова. – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2002. – С. 35. – ISBN 5-94664-007-0.

4. *Он же.* Самовоспитание юных спортсменов / А. И. Бабаков // Спорт для всех. – 1999. – № 1 – 2. – С. 37.

5. *Бабаков, А. И.* Самовоспитание юных спортсменов в условиях работы ДЮСШ / А. И. Бабаков, А. В. Филиппов // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в развивающемся мире : материалы междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: А. С. Солодков [и др.]. – Шуя, 1994. – С. 8. – ISBN 5-86229-012-5.

6. *Бабаков, А. И.* Проблемы самовоспитания юных спортсменов // А. И. Бабаков, Н. М. Магомедов // Совершенствование методов развития физических качеств детей и молодежи : межвуз. сб. науч. тр. / редкол.: С. Ф. Гриневич [и др.] ; ВГПУ. – Владимир, 1996. – С. 9. – ISBN 5-87846-087-4.

7. *Бабаков, А. И.* Особенности поведения юных борцов в процессе учебно-тренировочных занятий / А. И. Бабаков, Л. Ф. Кенарева // Нравственное воспитание в условиях занятий спортом : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. В. В. Белорусовой. – Л. : Изд-во ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1986. – С. 87.

8. *Бабаков, А. И.* Роль физической культуры, спорта и туризма в сохранении и обогащении национальных традиций в воспитании и образовании детей и молодежи / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов // Российские и американские университеты на пороге III тысячелетия : материалы междунар. науч. конф. 14 мая 2001 г., г. Владимир / редкол.: Л. Т. Сушкова [и др.]. – Владимир, 2001. – С. 117. – ISBN 5-89368-268-8.

9. *Бабаков, А. И.* Исследование проблемы профилактики наркомании среди детей и молодежи средствами физической культуры и спорта (педагогический аспект) / А. И. Бабаков [и др.] // Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи : тр. науч.-практ. конф. / редкол.: В. И. Басакин [и др.]. – Владимир, 2004. – С. 17. – ISBN 5-87846-429-2.

10. *Бабаков, А. И.* Педагогическая техника в детском спорте / А. И. Бабаков, Л. В. Логинов, А. И. Шувалов // Спорт для всех. – 2000. – № 4. – С. 23.

11. *Белов, В. С.* Греко-римская борьба. Строки из истории / В. С. Белов. – М. : Им-Информ, 2000. – 156 с. – ISBN 5-89681-028-8.

12. *Завражин, С. А.* Использование воспитательных возможностей спорта и туризма в подготовке педагогических кадров / С. А. Завражин, А. И. Бабаков, Л. В. Логинов // Качество педагогического образования : материалы 2-й Всерос. науч.-практ. конф., 14 – 17 ноября 2001 г. В 3 ч. Ч. 2 / редкол.: Д. М. Забродин [и др.] ; РГПУ – Рязань, 2001. – С. 65 – ISBN 5-88006-250-3.

13. *Логинов, Л. В.* Исследование проблемы готовности тренеров по греко-римской борьбе к работе по нравственно-волевому самовоспитанию подростков / Л. В. Логинов // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России : материалы науч.-практ. конф., 18 – 19 ноября 2004 г., г. Владимир / ВЮИ Минюста России ; редкол.: Ф. М. Зезюлин [и др.]. – Владимир, 2005. – С. 81. – ISBN 5-93035-140-6.

14. *Магомедов, Н. М.* Исследование уровней готовности к нравственно-волевому самовоспитанию у подростков в процессе занятий греко-римской борьбой / Н. М. Магомедов // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России : материалы науч.-практ. конф., 18 – 19 ноября 2004 г., г. Владимир / ВЮИ Минюста России ; редкол.: Ф. М. Зезюлин [и др.]. – Владимир, 2005. – С. 83. – ISBN 5-93035-140-6.
15. *Магомедов, Н. М.* Роль кафедры физического воспитания в подготовке кадров в условиях технического вуза / Н. М. Магомедов // Качество педагогического образования : материалы 2-й Всерос. науч.-практ. конф., 14 – 17 ноября 2001 г. В 3 ч. Ч. 2 / редкол.: Д. М. Забродин [и др.] ; РГПУ. – Рязань, 2001. – С. 64. – ISBN 5-88006-250-3.
16. *Медведев, М. Н.* Богатырь Якуба / М. Н. Медведев, Д. Я. Чеховской. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
17. Национальные виды спорта / сост. А. Н. Пискарев. – М. : Сов. Россия, 1976. – 80 с.
18. *Прохорова, М. В.* Воспитательный потенциал греко-римской борьбы : учеб. пособие / М. В. Прохорова, А. Г. Семенов, И. Д. Посошков. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 1998. – 249 с. – ISBN 5-7310-0884-1.
19. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
20. *Филин, В. П.* Исследование проблемы воспитания и самовоспитания юных борцов / В. П. Филин, А. И. Бабаков, А. П. Кочнев [и др.] // Физическая культура. – 1999 – № 3 – 4. – С. 2.
21. *Филин, В. П.* Теория и практика самовоспитания школьников-спортсменов / В. П. Филин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 23.
22. *Юшков, О. П.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О. П. Юшков, В. И. Шланов. – М. : МГиУ, 2001. – 40 с. – ISBN 5-276-00194-4.
23. *Ярыгин, И. С.* Ты выходишь на ковер / И. С. Ярыгин. – М. : Сов. Россия, 1989. – 144 с. – ISBN 5-268-00787-4.

Оглавление

Введение.....	3
1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ.....	4
2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС	8
3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	16
4. ВОСПИТАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ.....	19
Заключение	24
Библиографический список.....	25

МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ ВЛГУ

Методические рекомендации
для тренеров и преподавателей
кафедр физического воспитания

Составители
АСТАХИН Сергей Евгеньевич
ЛОГИНОВ Лев Викторович
МАГОМЕДОВ Надир Магомедович

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой доцент С.В. Иванов

Редактор Т.В. Климова
Технический редактор Н.В. Тупицына
Корректор В.В. Гурова
Компьютерная верстка С.В. Павлухиной

Подписано в печать 30.11.06.
Формат 60x84/16. Бумага для множит. техники. Гарнитура Таймс.
Печать на ризографе. Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,71. Тираж 100 экз.

Заказ

Издательство
Владимирского государственного университета.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.