**Общая физическая подготовка для борцов греко-римского стиля.**

**(Методические рекомендации для самостоятельных занятий)**

**Михайлов Александр Сергеевич**

**Иркутск 2025**

**Введение.**

Занятия общей физической подготовкой на тренировках по греко-римской борьбе помогают в достижении физического совершенства, высокого уров­ня здоровья и работоспособности, развитие личности, утвержде­ние здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эти­ческих и волевых качеств.

Систематические результативные занятия способствуют спортивному совершенствованию, достижению высоких стабильных результатов и высшего спортивного мастерства.

Процесс физической подготовки включает в себя несколько этапов, каждый из которых преследует достижение ряда целей:

*Спортивно-оздоровительный этап,* целью которого являются:

* достижение занимающимися такого уровня здоровья и физи­ческой подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жиз­недеятельность гармонически развитой личности;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тре­нировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных заня­тий и умений.

*Этап начальной подготовки.*

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

— формирование устойчивого интереса к систематичес­ким занятиям спортивной борьбой;

— укрепление здоровья и улучшение физического развития;

* овладение основами техники выполнения физических упраж­нений и формирование основ ведения единоборства;
* приобретение разносторонней физической подготовленности  
  на основе занятий различными видами физических упражнений;

*Учебно-тренировочный этап* состоит из двух подэтапов — *этапа начальной спортивной специализации* и *эта­па углубленной спортивной специализации.*

*Этап начальной спортивной специализации****.***

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* повышение разносторонней физической и функциональной  
  подготовленности, воспитание основных физических качеств;
* овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобрете­ние соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различ­ных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);
* приобретение навыков в организации и проведении соревно­ваний.

Выполнившие контрольно-перевод­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке допускаются к *углубленной спортивной специализации.*

Цель, задачи и преимущественная направленность этого этапа:

* создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивно­  
  го мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки,  
  воспитания специальных физических качеств, повышения уровня фун­кциональной подготовленности и освоения допустимых тренировоч­ных нагрузок;
* совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы,  
  накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

Из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда канди­дата в мастера спорта при условии положительной динамики прироста их спортив­ных результатов, формируется э*тап спортивного совершенствования****.***

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе со­вершенствования общей и специальной подготовленности до уровня  
  требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
* прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римс­кой борьбы;
* совершенствование индивидуальной «коронной» техники и  
  тактики;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление  
  соревновательного опыта.

*Этап высшего спортивного мастерства*формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, рес­публик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки борцов.

Представленные ниже комплексы физических упражнений помогают решить многие возникающие проблемы, связанные с физической подготовкой борцов.

**Комплекс ОФП №1. Упражнения со штангой.**

1. Подъем штанги на грудь 10 раз – вес штанги 80-100% от собственного веса.

2. Приседание со штангой на плечах 10 раз – вес штанги 70 % от собственного веса.

3. И.п. – стойка ноги врозь, один край штанги в руках перед грудью второй край штанги в отверстии диска, который лежит на полу. Поворот штанги влево и вправо по 20 раз в каждую сторону – вес штанги 50-60% от собственного веса.

4. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне штанга в руках. Становая тяга штанги до пояса 10 раз – вес штанги 80-100% от собственного веса.

6. Повороты со штангой плечах 10 раз вес 20 кг.

Все упражнения выполняются по пять кругов. Первый круг каждого упражнения разминочный выполняется с одним грифом без дисков. При выполнении этих упражнений очень важно чтобы спина была прямая, при не выполнении, можно получить травму.

**Комплекс ОФП №2. Комплекс упражнений для развитие группы мышц борцов необходимые для стойки.**

1. Выпрыгивание вперед с блином 20 кг. 20 раз.
2. Выпады с гирями 16 кг. По 8 р. На каждую ногу
3. Лазанья по канату 2 р.
4. Приседание со штангой на плечах 15 р. 90% собственного веса
5. Разводка гантелей лежа на скамье 12 раз
6. И.п. – стойка ноги врозь, один край штанги в руках перед грудью второй край штанги в отверстии диска, который лежит на полу. Поворот штанги влево и вправо по 20 раз в каждую сторону – вес штанги 50-60% от собственного веса.
7. Подтягивания из виса на высокой перекладине 20 раз.

Все упражнения выполняются кругами. 4 круга.

**Комплекс ОФП №3. Упражнения в парах.**

1. И.п.- стойка ноги врозь руки на стене партнер сидит на плечах.

1- полуприсед.

2- и.п.

Дозировка 10 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь с партнером в захвате сзади за пояс.

1- наклон вперед.

2- и.п.

Дозировка 10 раз.

3. И.п.- стойка ноги врозь с партнером в обратном захвате. Выполняем перевороты партнера влево и вправо 10 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь партнер на плечах. Наклон вперед 10 раз.

5. И.п.- упор лежа партнер держит ноги. Выполняем на каждый шаг рукой отжимание 10-15 метров.

Все упражнения выполняются по пять подходов.

**Комплекс ОФП №4. Упражнения с гантелями.**

1. И.п.- стойка ноги врозь гантели вниз.

Отведение гантелей в стороны по 10 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь, корпус наклонен вперед. Разводка гантелей в стороны в наклоне 10 раз

3. И.п.- стойка ноги врозь.

Подьем гантелей вперед 10 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь гантели перед грудью. Имитация перевода в партер рывком за руку по 20 раз на каждую руку.

5. Лежа на гимнастической скамье разводка в стороны с гантелями 15 раз.

Все упражнения выполняются по пять подходов.

**Комплекс ОФП №5.**

1. И.п.- стойка ноги врозь левой (правой) диск на плечах. Выполняем присед до касания коленом правой (левой) ноги. Дозировка 20 раз.

2. И.п.- вис на перекладине.

1- вис согнувшись до касания перекладины.

2- и.п.

Дозировка 15 раз.

3. И.п.- стойка ноги врозь диск перед грудью.

1-3 круг диска вправо.

4- и.п.

5-7 круг диска влево.

8- и.п.

Дозировка 20 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь диск на плечах за головой.

1- наклон вперед.

2- и.п.

Дозировка 20 раз.

5. И.п.- стойка ноги врозь диск перед грудью.

1- шаг правой поворот вправо.

2- шаг левой поворот влево.

Дозировка 40 раз.

Все упражнения выполняются по пять подходов.

**Комплекс ОФП №6. Комплекс упражнений необходимый для развития группы мышц для партера.**

1. Приседание со штангой на предплечьях 80% собственного веса 10 раз
2. Жим шт. лежа 100. % собственного веса 10 раз
3. Рывок штанги на грудь 10 раз
4. Гиперэкстезия 20 раз
5. Подьем туловища из положения лежа 30 раз
6. Становая тяга 100% собственного веса 8 р.
7. Тяга штанги в наклоне 10 р.

Все упражнения выполняются 5 кругов

**Комплекс ОФП №8. Упражнения в парах.**

1. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном руки на колени №1, и.п.- стоя руки на спине №2.

1- прыжок ноги врозь через партнера.

2- прыжок с поворотом на 180 градусов.

Дозировка 20 раз.

2. И.п.- партер №1, и.п.- о.с. №2 (лицом к №1).

1- прыжок, согнув ноги через №1.

2- прыжок на месте с поворотом на 180 градусов.

Дозировка 20 раз.

3. И.п.- партер №1, и.п.- о.с. №2.

1- прыжок, согнув ноги через №1.

2- №1 упор стоя согнувшись, №2 пролазит под ним.

Дозировка 20 раз.

4. И.п.- спиной друг другу руки в замок.

1- присед.

2- и.п.

Дозировка 20 раз.

5. И.п.- стоя лицом друг другу руки на плечи.

1- поворот на 360 градусов вправо (влево).

2- и.п.

Дозировка 20 раз.

Все упражнения выполняются на скорость. Выполнить три подхода.

**Комплекс ОФП №9. Упражнения на скорость в парах.**

1. И.п.- стойка левая впереди в захвате правой рукой за левую руку партнера. Выполняем 5 бросков через бедро за одну руку. Тоже в другую сторону.

2. И.п.- стойка левая впереди в захвате правой рукой за левую руку партнера. Выполняем 5 бросков через бедро с захватом руки и туловища. Тоже в другую сторону.

3. И.п.- стойка левая впереди в захвате правой рукой за левую руку партнера. Выполняем 5 бросков через бедро с захватом руки и головы. Тоже в другую сторону.

4. И.п.- стойка левая впереди в захвате правой рукой за левую руку партнера. Выполняем 5 бросков вращением за одну руку. Тоже в другую сторону.

5. И.п.- стойка левая впереди в крестовом захвате. Выполняем по 5 бросков прогибом в левую и правую сторону.

Каждое упражнение выполняем поочередно за левую потом за правую руку, то есть 5 раз вправо и 5 раз влево по три подхода. Кто выполняет бросок, делает как можно быстрее, а партнер быстро поднимается.

**Комплекс ОФП №10.**

1. И.п.- вис на перекладине. Выполняем подъем переворотом 10 раз.

2. И.п.- стойка ноги врозь в руках скакалка. Прыжки через скакалку с вращением вперед 100 раз.

3. И.п.- сед руки в упоре сзади на скамейке.

1- разгибание рук.

2- и.п.

Дозировка 30 раз.

4. И.п.- стойка ноги врозь руки на пояс.

1- полуприсед.

2- и.п.

Дозировка 30 раз.

5. И.п.- лежа на спине руки за голову.

1- сед.

2- и.п.

Дозировка 50 раз.

6. Лазанье по канату без помощи ног.

Все упражнения выполняются по пять подходов.

**Комплекс ОФП №11. Упражнения с гирями.**

1. И.п.- стойка ноги врозь гиря в правой. Выполняем рывок гири вверх 10 раз, тоже левой.

2. И.п.- стойка ноги врозь гиря в правой на плече. Выполняем толчок гири вверх по 10 раз каждой рукой.

3. И.п.- стойка ноги врозь хват гири снизу. Делаем рывок вверх, затем разворачиваем гирю на себя и опускаем ее вниз с выкрутом рук, после этого рывок вверх выкрут рук обратно с разворотом гири от себя и спуском вниз. Дозировка 10 раз.

4. И.п.- стойка в наклоне правая впереди гиря в руках хват верхний за ручку гири. Подставляем левую одновременно, выполняя присед, с прямой спиной и за счет мощного выпрямления ног и помощи рук рывок гири вверх, затем возвращаемся в исходное положение. Дозировка 20 раз.

5. И.п.- стойка ноги врозь гиря в правой у плеча. Выполняем бросок гири из правой в левую и наоборот. Дозировка 20 раз.

Все упражнения выполняются по пять подходов.

**Комплекс ОФП №12.**

1. Кроссовая подготовка 5 километров.

2. И.п.- о.с.

1- выпад правой.

2- и.п.

3- выпад левой.

4- и.п.

3. И.п.- о.с.

1-3 наклоны.

4- и.п.

4. И.п.- широкая стойка ноги врозь руки на пояс.

1- наклон к правой.

2- наклон.

3- наклон к левой.

4-и.п.

5. И.п.- сед ноги врозь.

1- наклон к правой.

2- наклон.

3- наклон к левой.

4-и.п.

Кросс бежим в среднем темпе, один километр пробегаем за три с половиной - четыре минуты. Выпады выполняем, не сгибая сзади стоящую ногу в коленном суставе. Наклоны выполняем как можно глубже, ноги в коленях не сгибать.

**Комплекс ОФП №13. Упражнения с диском.**

1. И.п.- стойка ноги врозь диск внизу.

1-3 круг диска вправо.

4- и.п.

5-7 круг диска влево.

8- и.п.

2. И.п.- стойка ноги врозь диск к груди. Выполняем ходьбу в стойке.

3. И.п.- стойка ноги врозь диск в руках.

1- полуприсед диск вперед.

2- и.п.

4. И.п.- стойка ноги врозь диск к груди.

1- диск вперед.

2- и.п.

5. И.п.- полуприсед диск к груди.

1- прыжок вверх.

2- и.п.

Все упражнения выполняем по 30 секунд без перерыва. Делаем три подхода между интервал отдыха одна минута.

**Список используемой литературы.**

1.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.:ФИС, 1984. 144с.

2.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, органи­зация тренировки: Учебное пособие. — В 4-х кн. — М.: Советский спорт, 1997.

3.ШепиловА.А., КлиминВ.П. Выносливость борцов. М.: ФИС, 1979.— 142с.

4.МиндиашвилиД.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борь­бе. — Красноярск: Изд. КПГУ, 1995. — 213 с.

5.Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. — М., 1977.— 83 с.