

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

Н. М. МАГОМЕДОВ  
В. Г. ЗАБОТИН  
А. Б. ЛАВРЕНТЬЕВ

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ В ВУЗЕ

Учебное пособие



Владимир 2011

УДК 796.81/.85  
ББК 75.715  
О-75

Рецензенты:

Заслуженный работник физической культуры РФ,  
кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры физического воспитания  
Владимирского юридического института Федеральной службы ис-  
полнения наказаний  
*Ф.М. Зюзюлин*

Кандидат биологических наук, доцент  
кафедры физического воспитания  
Владимирского государственного университета  
*Н.Е. Кириллова*

Печатается по решению редакционного совета  
Владимирского государственного университета

**Особенности** организации и методики занятий студентов  
О-75 греко-римской борьбой в вузе : учеб. пособие / Н. М. Магомедов, В. Г. Заботин, А. Б. Лаврентьев ; Владим. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2011. – 68 с. – ISBN 978-5-9984-0161-9.

Рассмотрены вопросы истории становления и развития греко-римской борьбы как вида спорта, организации занятий в вузе, обеспечения функциональной и психологической готовности борцов, гигиенические и реабилитационные аспекты греко-римской борьбы.

Предназначено для преподавателей и студентов 1 – 3-го курсов нефизкультурных вузов, занимающихся греко-римской борьбой в рамках учебной программы вуза в соответствии с государственным стандартом, а также может быть интересно и учащимся ДЮСШ.

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

Ил. 2. Библиогр.: 8 назв.

УДК 796.81/.85  
ББК 75.715

ISBN 978-5-9984-0161-9

© Владимирский государственный университет, 2011

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Во многом благодаря успешному выступлению российских спортсменов на мировой арене греко-римская борьба завоевывает все большую популярность среди молодежи, в том числе среди студентов. Физкультурные вузы России готовят высококвалифицированные тренерские кадры по греко-римской борьбе, но её развитие ограничивает отсутствие доступных учебных пособий.

Настоящее издание будет интересно преподавателям и студентам нефизкультурных вузов, занимающимся греко-римской борьбой в рамках учебной программы в соответствии с Государственным образовательным стандартом, а также может быть полезно и учащимся ДЮСШ.

В учебном пособии отражены история возникновения и развития греко-римской борьбы как вида спорта; рассмотрены вопросы организации учебно-тренировочного процесса в вузе, обеспечения функциональной и психологической готовности борцов. Особое внимание уделено методике развития силовой выносливости, методам и средствам скоростной подготовки. Обращает на себя внимание глава, посвященная экспериментальному обоснованию особенностей учебно-тренировочного процесса молодых борцов греко-римского стиля.

*Президент Владимирской  
федерации греко-римской борьбы*



*А.С. Шохин*

## **Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В МИРЕ И РОССИИ**

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, стала самобытным средством физического воспитания.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Развиваясь в Древней Греции, Риме и Европе, борьба постепенно стала одним из наиболее популярных видов спорта.

В настоящее время греко-римская борьба как один из видов единоборств пользуется популярностью не только среди профессиональных спортсменов, но и среди студентов. Молодые люди, никогда ранее не занимавшиеся борьбой, поступив в вуз, где есть отделение борьбы, с удовольствием выбирают данную спортивную специализацию и упорно осваивают азы этого вида спорта. Студенты, имеющие опыт спортивных занятий борьбой, спортсмены-разрядники могут продолжить спортивное совершенствование параллельно с учебой в вузе и без ущерба для нее.

Создаются различные заведения, в которых можно освоить данный вид спорта, проводятся различные соревнования.

В России греко-римская борьба со временем стала популярна, а отечественные спортсмены – традиционно одни из сильнейших в мире.

### **1.1. Борьба в Древней Греции**

Подлинного развития борьба достигла в Древней Греции, что нашло отражение в литературе и в произведениях изобразительного искусства. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что вслед за бегом она была включена в программу одних из пер-

вых (вскоре после 776 г. до н.э.) Олимпийских игр. В классическом греческом пятиборье – пентатлоне (включает бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьбу) – оригинальным номером программы всего состязания стала именно борьба, которая позже вошла в панкратион - соединение борьбы с кулачным боем - уже как третья ее разновидность на древних Олимпийских играх. Всенародная любовь к состязаниям в Древней Греции породила массовые зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (бегу, прыжкам, борьбе, кулачным боям). Особенно ярко профессионализм проявился в борьбе, т.к. именно она была самым популярным зрелищем, а борцов-профессионалов готовили в специальных школах.

## **1.2. Развитие борьбы как вида спорта в Риме и Европе до XIX в.**

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. Борьба у римлян стала одним из популярнейших цирковых зрелищ, а победители становились кумирами толпы. Борьба в Риме демонстрировалась также в сочетании с кулачным, а в боях гладиаторов - с вооруженным боем. С появлением христианства такие виды борьбы постепенно приходят в упадок, в конце IV в. н.э. были закрыты все государственные школы гладиаторов и прекратили свое существование Олимпийские игры.

Борьба остается любимым народным развлечением и в мрачные годы Средневековья. В конце XVIII – начале XIX в. в Европе начала формироваться греко-римская борьба в современном ее виде. Основные ее положения были заложены во Франции, где борьбой в то время особенно увлекались и в сельской местности, и городах. Силачи из народа стали выступать в бродячих цирках, летних садах, местах гуляний и увеселений, т.к. состязания борцов вызывали огромный интерес. Позже начинают разыгрываться первенства городов, Франции, а потом проводятся и чемпионаты мира. Хорошая организация чемпионатов, широкая реклама способствовали необычному успеху профессиональной борьбы.

### 1.3. Появление и развитие профессиональной борьбы

В 1848 г. в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Во Францию начинают приезжать борцы из других стран (немцы, итальянцы, турки, русские), чтобы принять участие в этих чемпионатах, познакомиться с их организацией, правилами соревнований. Впоследствии они начинают организовывать такого рода состязания в своих странах. В результате французская борьба получила международное признание, а в ее названии отразилось имя страны, сделавшей этот вид борьбы поистине массовым видом спорта. Конечно, борьба развивалась в различных направлениях. Это зависело от национальных традиций, влияния культур соседних стран и т.д. В Европе получила распространение французская (греко-римская) борьба, в странах Азии, Востока, в Америке - борьба вольная.

В 1896 г. французская борьба была включена в программу первых современных Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет дал ей официальное название - греко-римская борьба, чтобы придать ей как виду спорта международный характер. В первых Играх участвовало всего пять человек, они представляли четыре страны (двое были из Греции, по одному – из Германии, Венгрии, Великобритании). Разделения борцов на весовые категории на этих Играх не было. С тех пор греко-римская борьба за исключением двух Олимпиад (1900 и 1904 г.) неизменно входит в программу олимпийских состязаний.

В 1912 г. была основана Международная федерация борьбы (FILA - ФИЛА). Сегодня это одна из крупнейших и влиятельных спортивных организаций.

Что касается названия, то в разные годы этот вид спорта профессионалы именовали "французской борьбой", любители - "греко-римской". У нас в стране в 1948 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил следующие наименования для отдельных видов спортивной борьбы: французская, или греко-римская, борьба стала называться "классической", вольно-американская - "вольной", прежняя вольная борьба получила назва-

ние "самбо" (от сокращенного "самозащита без оружия"). Наконец, в 1991 г. было принято название "греко-римская борьба" вместо "классической".

В греко-римской борьбе захваты ограничены верхней частью тела, т.е. участники не имеют права действовать ногами. Вольный стиль допускает захваты любой части тела, разрешены захваты ног, подсечки и подбивы.

До 1950-х гг. на международных соревнованиях наиболее успешно выступали в греко-римской борьбе представители Финляндии и Швеции, неоднократно добивались успехов борцы из Венгрии, Турции.

С выходом в 1952 г. на олимпийскую арену борцов из Советского Союза традиционно сильнейшими специалисты называли советских, а теперь российских спортсменов (несмотря на неудачное выступление в Атланте). Сильны также представители Кубы, Германии, Украины, Польши.

В программе Олимпийских игр 1996 г. соревнования по греко-римской борьбе проходили в следующих весовых категориях: до 48, 52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100, 130 кг.

Победитель определяется следующим образом: схватка заканчивается, когда засчитывается падение, т.е. борцу удается положить противника на обе лопатки на ковер (хотя бы на полсекунды). Преимущество в 10 баллов одного из соперников также ведет к прекращению схватки. Кроме того, победа засчитывается, если борец набрал большее количество очков к концу пятиминутного поединка или его противник дисквалифицирован или получил травму. Если же ни один из борцов не набрал более трех очков или они имеют равное количество баллов, дается дополнительное время. После одного проигрыша спортсмен выбывает из борьбы за "золото", но может в конце концов оказаться претендентом на бронзовую медаль.

#### **1.4. Борьба в России**

Исторические летописи свидетельствуют о том, что борьба на Руси бытовала уже в X в. н.э. В силу исторических условий русские бы-

ли вынуждены вести частые войны с нападавшими иноземцами. Сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость, бесстрашие – неотъемлемые качества борьбы. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне, решался поединком двух воинов-борцов. Так, в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993 г.), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась между печенежским великаном и русским крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина (он оторвал его от земли и удавил руками).

Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. Борьба как форма развлечения и проявления силы и мужества была очень популярна среди русских людей. Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. О борьбе сложено много пословиц, поговорок, былин. Особенно характерна пословица "Без борца нет венца", показывающая, что в давние времена у наших предков всякое гулянье, игры, народное собрание кончались обычно любимой, всеми уважаемой молодецкой забавой.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 г., которая связана с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 г. В нем участвовало восемь борцов: семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (Петербург). В следующем 1898 г. было проведено второе первенство страны среди любителей, но звание чемпиона России присуждено не было, т.к. схватка между А. Шмелингом и Г. Гаккеншмидтом закончилась вничью.

Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 г. В финале снова встретились А. Шмелинг и Г. Гаккеншмидт. В первой схватке между спортсменами определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Г. Гаккеншмидт. Спустя несколько дней борцы встретились вновь. Положив вторично

на лопатки А. Шмелинга, на 46-й минуте Г. Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 г. В этих трех любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без деления участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской революции 1917 г. было проведено еще четыре чемпионата России в четырех и пяти весовых категориях в 1913 и 1914 г. в Риге, а в 1915 г. - в Петрограде и Москве.

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовали 11 спортсменов из трех стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без деления на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 г. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (весовая категория до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшему олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшему золотую медаль. На V Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 г. Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 ч. 15 мин и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

За первое место Мартин Клейн должен был бороться со шведским борцом Эдвином Юханссоном, но из-за повреждения руки отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр в весовой категории до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция).

Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов до-революционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 г. в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг.

В 1904 г. в период бурного развития профессиональной борьбы в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-

профессионалов. В нем участвовали 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из-за рубежа. Этот чемпионат продолжался целый месяц по круговой системе. Наибольшую популярность снискали себе всемирно известные российские борцы-профессионалы Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Клеменс Буль, Владислав Пытлясинский, Иван Спуть и др.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 г. в Киеве, в котором участвовал 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Каждой паре давалось две схватки по 20 мин. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой - полпоражения. Первыми чемпионами СССР стали:

- 1) Алексей Желнин (Ленинград) - легчайший вес;
- 2) Владимир Иванов (Москва) - легкий вес;
- 3) Петр Махницкий (Киев) - средний вес;
- 4) Николай Сашко (Киев) - полутяжелый вес;
- 5) Дмитрий Горин (Киев) - тяжелый вес.

Последние первенства страны были проведены в 1926 и 1928 г. в Москве. Чемпионат 1928 г., ставший составной частью Всесоюзной спартакиады, привлек 250 борцов. На соревнование были приглашены борцы из Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции и Эстонии - всего 19 спортсменов. Первенство страны разыгрывалось в семи весовых категориях. В пяти весовых категориях золотые медали завоевали борцы из России: Григорий Серганский (52 кг), Александр Борзов (57 кг), Филипп Зуев (62 кг), Владимир Иванов (67 кг), Георгий Рибсон (73 кг). В двух весовых категориях чемпионами СССР стали иностранные борцы. В полутяжелом весе первое место занял немецкий борец Вернер Зееленбиндер - известный антифашист, участник XI Олимпийских игр в Берлине, расстрелянный гестапо в 1944 г. В тяжелом весе звание чемпиона завоевал финский борец П. Понсен, опередивший тринадцать советских и двух иностранных спортсменов. Начиная с 1933 г. чемпионаты страны по греко-римской борьбе проводились ежегодно за исключением двух военных лет - 1942 и 1943 г.

В 1939 г. состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР. Участвовали десять сильнейших борцов страны, которые боролись по круговой системе друг с другом. Победителем стал молодой полутяжеловес Константин Коберидзе (87,5 кг), опередивший тяжеловесов (110 - 120 кг). Кроме 1939 г. звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза: в 1940, 1943, 1944, 1945 г. и во всех четырех чемпионатах победителем выходил выдающийся эстонский борец, восьмикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки Иоханнес Коткас.

Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 г. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Чемпионов СССР стали награждать золотыми медалями, а призеров – серебряными и бронзовыми жетонами. Состоялись первые все-союзные юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие - это участие сборной команды страны в XXVIII чемпионате Европы в Праге (Чехословакия), где советские борцы завоевали три золотые, серебряную и бронзовую медали. Чемпионами стали Николай Белов (79 кг), Константин Коберидзе (87 кг), Иоханнес Коткас (свыше 87 кг), серебряная медаль вручена Араму Ялтаряну, бронзовая - Вячеславу Кожарскому. Николай Белов был награжден специальным призом за лучшую технику. Три чемпиона Европы заняли второе командное место, уступив всего два очка сильной команде Швеции, - это высокий результат для первого выступления.

Наиболее знаменательным для советских спортсменов был 1952 г. Впервые сборная команда СССР приняла участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Олимпийскими чемпионами стали Борис Гуревич (52 кг), Яков Пункин (62 кг), Шазам Сафин (67 кг), Иоханинес Коткас (свыше 87 кг), серебряной медалью награжден Шалва Чихладзе (весовая категория до 87 кг), бронзовыми – Артем Терян (57 кг), Николай Белов (до 79 кг). Без медали остался лишь один Семен Марушкин (до 73 кг), занявший четвертое место. Команда уверенно заняла первое место. Возглавлял сборную команду страны заслуженный тренер СССР Вахтанг Милитонович Кухианидзе.

За всю историю современных Олимпийских игр с 1896 по 1996 г. советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 22 серебряных и 15 бронзовых медалей. Для сравнения: на втором месте по медалям - сборная Финляндии (20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых медалей), на третьем - команда Швеции (19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых медалей).

Тридцать четыре советских и российских выдающихся спортсмена по греко-римской борьбе поднимались на высшую ступеньку олимпийского пьедестала почета.

На чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 г. в Неаполе (Италия). В соревнованиях выступили 208 борцов из 21 страны. Советские борцы завоевали пять золотых, одну серебряную и одну бронзовую медали. Первыми чемпионами мира стали Борис Гуревич (52 кг), Артем Терян (57 кг), Гурген Шатворяп (73 кг), Гиви Картозия (79 кг), Август Энглас (87 кг). Серебряной медалью был награжден Иоханнес Коткас, уступивший в финале шведу Бенту Антонссону, бронзовая медаль досталась Шазаму Сафину, проигравшему по баллам финскому борцу Лехтонепу, а чемпионом мира стал знаменитый шведский борец Густаф Фрей. Неожиданностью для всех участников соревнований явилось поражение чемпиона XV Олимпийских игр Якова Пункина, который занял лишь пятое место. Сборная СССР в командном зачете вышла на первое место.

За всю историю выступлений на чемпионатах мира советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе с 1904 по 1999 г. завоевали 154 золотых, 56 серебряных и 34 бронзовых медалей. На втором месте - сборная Венгрии (24 золотых, 30 серебряных, 22 бронзовых медалей); на третьем - сборная Финляндии (21 золотая, 18 серебряных, 23 бронзовых медалей).

Выдающийся борец современности Александр Карелин на чемпионатах мира завоевал 9 золотых медалей. Пятикратными чемпионами мира стали Валерий Резапцев, Николай Балбошин, Гоги Когуашвили, Виктор Игуменов.

Таких выдающихся успехов на международном ковре борцы достигли благодаря постоянной заботе о подготовке резерва. Впервые

сборная юношеская команда по греко-римской борьбе до 18 лет приняла участие в первом чемпионате мира 1969 г. в г. Боулдер (США, штат Колорадо). Наша юная команда блестяще выступила и завоевала семь золотых, одну серебряную и одну бронзовую медали и первое командное место. Готовили юных борцов к первому первенству мира заслуженные тренеры СССР В.С. Белов, Э.Б. Каспаров, Л.Н. Афиногенов, В.С. Майсурадзе, Р.Ф. Варданян.

Сборная молодежная команда до 20 лет впервые приняла участие в первом чемпионате мира в 1973 г. в Майами (США). Были завоеваны четыре золотых и серебряных медалей, а также одна бронзовая и первое командное место. Возглавлял команду заслуженный тренер СССР Ю.И. Колупов.

В июле 1998 г. в Москве с олимпийским размахом были проведены первые всемирные юношеские игры. В соревнованиях приняли участие юные борцы из 36 стран. Сборная юношеская команда России завоевала семь золотых медалей из десяти и первое командное место. Большого успеха в подготовке юных победителей добился известный заслуженный тренер России Виктор Андреевич Боков. Трех его ученикам – Алексею Фроловскому (весовая категория – до 52 кг), Алексею Красавину (весовая категория – до 69 кг), тяжеловесу Александру Черниченко – вручили золотые медали чемпионов. Возглавлял сборную юношескую команду России заслуженный мастер спорта, трехкратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр в Барселоне (1992 г.) Мнацакан Искардарян (Москва).

Из юношеских и молодежных сборных команд выросли выдающиеся борцы, олимпийские чемпионы Шазам Сафин, Анатолий Колесов, Шамиль Хисамутдинов, Николай Балбошин, Александр Колчинский, Михаил Мамиашвили, Александр Карелин и др.

10 декабря 1994 г. в Москве состоялся матч века по греко-римской борьбе между сборной командой России и сборной командой мира. Этот исторический матч был проведен в честь грандиозных достижений российских борцов на международном борцовском ковре (38 золотых медалей на Олимпийских играх, 154 золотые медали на чемпионатах мира, 130 золотых медалей на чемпионатах Европы).

Самый титулованный боец планеты – Александр Карелин – россиянин. Нам есть кем и чем гордиться. Это - итог многолетнего труда спортсменов, тренеров, ученых, спортивных руководителей. Сборная команда России провела матч со сборной командой мира с большим подъемом и одержала убедительную победу со счетом 9:1. Готовили команду заслуженные тренеры России Михаил Геразиевич Мамаишвили и Шамиль Шамшатдинович Хисамутдинов. На матче присутствовал президент Международной федерации борьбы ФИЛА Милан Эрцеган.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ**

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов "Физическое воспитание".

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания представлены в форме лекций, систематических бесед, практических занятий, а также предполагают самостоятельное изучение студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включены следующие разделы:

- гимнастика;
- лёгкая атлетика;
- плавание;

- лыжный спорт (для бесснежных районов - марш-бросок или велосипедный спорт);
- туризм;
- спортивные игры;
- стрельба.

В содержание практических занятий всех отделений включен также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования.

Программа определяет особенности обучения в каждом учебном отделении с учётом направленности их работы.

## **2.1. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях**

Основной принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях – дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Учебно-воспитательный процесс в отделениях реализуется в соответствии с научно-методическими основами физического воспитания. Программный материал на учебный год распределяется с учётом климатических условий и учебно-спортивной базы. Занятия организуют по циклам, каждый из которых по своему содержанию должен быть подготовительным к следующему циклу. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создают два учебных отделения: основное и специальное. Каждое отделение имеет особенности комплектования, специфические задачи. Основой для решения

этих задач служит система организационных форм и методов обучения.

Эта система объединяет традиционные методические принципы и приёмы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает чёткую регламентацию соотношения объёма и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Первый критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года.

После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и определяет его в одну из медицинских групп: основную или специальную.

Второй критерий – уровень физической и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях после проверки состояния физической и спортивно-технической подготовленности по контрольным упражнениям и нормативам программы по физическому воспитанию.

В учебные группы отделения спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие контрольные упражнения и нормативы, необходимые для зачисления.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесённых по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы этого отделения комплектуют с учётом пола, характера заболевания и функциональных возможностей студентов.

Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении преимущественно направлен:

- на укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение уровня физической работоспособности;
- возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний;

- приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

Занятия для студентов, зачисленных на это отделение, – обязательны и проводятся в течение всего периода обучения в вузе (4 ч в неделю).

Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяют вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общую и профессионально-прикладную физическую подготовку проводят с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеют реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий специального отделения, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподавателям следует стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточно разностороннюю и специальную физическую подготовку, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены на подготовительное учебное отделение.

Учебные группы всех учебных отделений закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у студентов специального учебного отделения в процессе занятий улучшились состояние здоровья, физическое развитие и подготовка, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в основную медицинскую группу или учебное отделение. Если в результате болезни

или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

## **2.2. Организация занятий**

Основные организационные формы тренировочного процесса для всех спортсменов – групповые и индивидуальные занятия продолжительностью от 1 до 5 ч (в спортивных секциях – до 2 ч).

Основные тренировочные занятия строятся по общепринятым схемам: они состоят или из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), или из трех (разминки, основной, заключительной частей).

Для групповых занятий, особенно в подготовительном период, характерен вариант из четырех частей, другой тип чаще используют для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательный период.

Задачи частей занятия:

а) вводной (организационной) – построение, рапорт, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, строевые упражнения, повороты. Общая продолжительность вводной части 3 – 10 мин.

б) подготовительной (разминки) - подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части – от 15 до 30 мин.

в) основной – повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

г) заключительной - постепенное снижение нагрузки (продолжительность – до 10 мин).

Важное значение для повышения уровня тренированности имеют физические упражнения, выполняемые на дополнительных тренировочных занятиях по заданию тренера дома. Продолжительность таких заня-

тий (утренней зарядки или тренировки) может быть 30 – 60 мин.

К дополнительным тренировочным занятиям относят, кроме утренней зарядки, кроссы, ходьбу на лыжах, игры в баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которыми спортсмены-студенты занимаются в свободное время.

### **2.3. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений**

При проведении занятий используют групповой метод обучения, которой хорош тем, что при разучивании техники классических (соревновательных) упражнений все ученики группы повторяют показанное упражнение. Когда преподаватель указывает на ошибку одного из спортсменов, другие уже стараются не повторять ее. Бывает, что новички уже сами указывают друг другу на допущенные ошибки. Все это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков. При обучении новичков можно применять подводящие упражнения, представляющие собой элементы сложного упражнения, которые необходимо выполнить. Например, иногда бывает так: при обучении упражнению приседание приходится долго объяснять, как держать спину, колени, но стоит только обучаемым сделать данное упражнение с использованием скамейки, нужной высоты, то спортсмены сразу все улавливают.

Отработка того или иного упражнения включает в себя ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление способствует созданию у обучаемого правильного представления о разучиваемом упражнении, для чего тренеру необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово его показать;
- объяснить сложности техники и предназначение упражнения;
- если необходимо, показать упражнение по разделениям.

Обучаемый может выполнить упражнение самостоятельно.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых

двигательных навыков. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений применяют следующие способы разучивания:

- целиком;
- по частям (если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы);
- по разделениям (если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками);
- с помощью подготовительных упражнений (если упражнение выполнить в целом сложно из-за его трудности, а разделить на части невозможно).

Совершенствование направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений, что обеспечивается постоянной тренировкой.

### **Глава 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Силовая выносливость – это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности. Силовая выносливость – сложное, комплексное физическое качество, которое определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата.

Силовая выносливость у гимнастов, боксёров, пловцов, борцов и бегунов различна. Основным методом развития силовой выносливости – метод повторных усилий.

Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие не только взрослых мужчин, но и подростков, девушек и женщин, пожилых людей. Мифы о вреде силовых упражнений для них совершенно не обоснованы.

ваны. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками. Главный стимул роста силы у мужчин – тестостерон – мужской половой гормон (особенно важен в период полового созревания в 13 - 15 лет).

Методики развития силы у мужчин и женщин совпадают в общих чертах, но уровень силы женщин составляет 60 - 70 % от мужской. Особенности силовой подготовки женщин связаны с физиологическими особенностями и объективными отличиями от мужского организма:

- женщины в среднем меньше и легче мужчин;
- гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;
- доля мышц от общей массы тела составляет 30 – 35 %;
- центр массы тела находится у женщин ниже, поэтому у них более длинное туловище и более короткие ноги;
- для женщин характерно увеличение жировых отложений на бёдрах и ягодицах (форма тела – "груша"), у мужчин на животе ("яблоко");
- женщины имеют более высокий болевой порог ("терпеливы").

Силовая тренировка улучшает здоровье и фигуру, укрепляет мышцы и связки тазового дна.

Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается от рождения до 20 - 30 лет, а затем постепенно начинает снижаться. Показатели относительной силы достигают максимума к 17 - 18 годам.

### **3.1. Основы развития скоростных способностей. Понятие быстроты, формы её проявления и методы развития**

*Быстрота* - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы

мышц в минимальный для данных условий отрезок времени, не требующих больших энергозатрат.

Физиологический механизм проявления быстроты – многофункциональное свойство, которое зависит от состояния нервной системы (ЦНС) и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, двигательной реакции (реагирование на сигнал), частотой одинаковых движений в единицу времени и называется темпом.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

1. простой и сложной двигательной реакции;
2. одиночного движения (темп движения);
3. сложного движения (многоуровневого движения, связанного с изменением положения тела, например в баскетболе, плавании, беге и т.д.);
4. частота не нагруженных движений.

Эти формы относительно независимы и слабо связаны с уровнем физической подготовленности. С возрастом элементарные и комплексные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при её развитии в процессе многолетней тренировки.

*Двигательная реакция* - это ответ на внезапно появляющийся сигнал в виде определённых движений или действий. Время реагирования на сигнал измеряется интервалом между его появлением и началом ответного действия. Это время определяется:

- быстротой возбуждения рецептора и посылки импульса в сенсорные центры;
- переработки сигнала в ЦНС;
- принятия решения о реагировании на сигнал;
- посылки сигнала к началу действия;
- развития возбуждения в исполнительном органе (мышце).

Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на сигнал, а оценка ситуации (спортивные игры, фехтование,

сигнал стартера в лёгкой атлетике и т.д.), когда на один сигнал надо реагировать, а на другой – нет. Это, естественно, увеличивает время реагирования на сигнал. Различают время простой реакции (реагирование на одиночный сигнал) и время сложной реакции, которую подразделяют на реакцию выбора и реакцию на движущийся объект (РДО).

Скорость как предельную быстроту одиночного движения рассматривают только при расчлененном биохимическом анализе двигательного навыка. Быстрота как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп мышц, т.е. "включение - выключение". Скоростные качества человека определяются прежде всего такими факторами, как наследственность, возраст, пол, состояние нервно-мышечного аппарата (механизм), время суток и др.

Быстрота – решающий фактор во многих видах спорта.

### **3.2. Методы и средства скоростной подготовки**

При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и, что самое главное, от уровня физических возможностей.

Развитие быстроты спортсмена тесно связано со способностью мышц расслабляться, т.е. зависит от степени их эластичности, поэтому увеличить скорость можно улучшив технику движения.

При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используют различные методы, но ведущий из них – *метод многократного повторения скоростных упражнений* с предельной и околопредельной интенсивностью. Коли-

чество повторений за одно занятие – три-шесть раз в два подхода. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом уже начинается развитие выносливости.

Повторный метод позволяет проявить предельные скоростные возможности при благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения чётко и точно.

Наибольшее значение при развитии быстроты имеет скорость выполнения целостных двигательных действий - перемещений, изменений положения тела (атак, защит в поединке и т.д.). Минимальная скорость движений зависит от скоростных нервных процессов, быстроты двигательной реакции и от других способностей человека (динамической силы, гибкости, координат и др.), поэтому скоростные способности - это сложное комплексное двигательное качество. Наряду с повторным методом большую ценность для развития быстроты представляет *игровой метод*, т.к. даёт возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку воздействует на скорость двигательной реакции, быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением.

Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Одна из ведущих ролей в процессе воспитания быстроты движений принадлежит *методу динамических усилий* (или сопряженных воздействий), который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамической силы). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для избранного вида спорта физическое качество.

*Метод облегчённых внешних усилий* при выполнении скоростных упражнений позволяет овладеть умением выполнять предельно быстрые движения (уменьшение дистанции, высоты и т.д.).

Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при развитии быстроты рекомендуют систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия. Например, упражнение в затруднительных условиях – три-четыре ускорения в гору, по лестнице, на опилках; повторный бег с околопредельной скоростью; кратковременные ускорения в облегченных условиях под гору и т.д.

*Соревновательный метод* стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах:

- при групповом выполнении упражнения (после каждой команды выбывает последний);
- выполнение упражнения в парах (определяются победители пар и так до финала).

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны отвечать двум основным условиям:

- выполнять их можно с максимальной скоростью (упражнение должно быть хорошо освоено, чтобы концентрировать внимание только на скорости);
- во время тренировки не должно происходить снижения скорости.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными: и лёгкая атлетика, и бокс, и фехтование, и восточные единоборства, и вольная борьба, все виды спортивных игр. На самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнёром и без него, групповые упражнения.

При воспитании скоростных качеств по мере роста спортивной квалификации целесообразно обращать внимание на развитие мышечной силы и скоростно-силовых качеств, связанных с экономичностью движений. Во время тренировочного процесса развивать быстроту лучше на первый или второй день после отдыха.

### **3.3. Выносливость. Ее виды, показатели и методика развития**

*Выносливость* - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в

каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма, которое интегрирует большое число процессов, происходящих на различных уровнях. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления при заданных условиях (мощности);
- скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают два вида выносливости: общую и специальную. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений на тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений на развитие силы такова, что при выполнении упражнения должно появиться чувство усталости, но не предельного утомления.

Под *общей выносливостью* понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, задействуя многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

- степенью экономности техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к такой работе называют общей. Она составляет основу высокой физической работоспособности.

Главный показатель выносливости – максимальное потребление кислорода (МПК), л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК увеличивается. Средства развития общей выносливости – упражнения, позволяющие достигать максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений различают силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную выносливость и выносливость к статическим усилиям.

Под *силовой выносливостью* понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. *Статическую силовую выносливость*, как следует из названия, характеризует предельное время сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза). *Динамическая силовая выносливость* обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70 - 90 %) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий, которые специфичны для многих профессий, в том числе и для спорта. Именно поэтому методика совершенствования скоростной выносливости будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке.

Для "базовой" подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: сначала развивают общую выносливость, проводят

разностороннюю скоростно-силовую подготовку. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё больше специализироваться.

*Координационная выносливость* характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

*Специальная выносливость* - это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами, это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д.

Специальная выносливость, с педагогической точки зрения, представляет многокомпонентное понятие, т.к. уровень её развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена;
- быстроты и гибкости работающих мышц;
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости:

а) аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т.д.), в других она позволяет лучшим образом выполнить определённые тактические действия (бокс, спорт, игры и т.д.);

б) целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут не коррелировать друг с другом. Можно

обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и особенностями развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Одно из самых эффективных и доступных средств развития общей выносливости – бег.

### ***Методы развития выносливости***

Для развития выносливости применяют разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный методы, каждый из которых имеет свои особенности.

*Равномерный непрерывный метод* используют для развития аэробных способностей в различных видах спорта, в которых выполняют циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощностей (продолжительность 15 - 30 мин, частота сердечных сокращений – 130 - 160 уд./мин).

*Переменный непрерывный метод* заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости во время выполнения отдельных элементов упражнения. Иногда этот метод называют методом игры скоростей, или "фартлек". Он предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

*Интервальный метод* (разновидность повторного метода) включает дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, которым обычно служит ходьба либо медленный бег. Этот метод используют представители циклических видов спорта (лыжники и др.).

### ***Методика развития выносливости***

Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к.

нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения с помощью темпового бега, кросса, плавания и т.д. (круговая тренировка).

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку повышать постепенно.

#### **Глава 4. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

Важная особенность практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов – ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого ученика. На этих этапах фронтальный и групповой методы уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

В отечественной литературе индивидуальный подход, как правило, трактуют широко. Так, например, А.Г. Станков и другие понимают его как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков борца. Поскольку таких черт множество, то как организационно, так и методически эта задача трудно выполнима. Иначе подошел к этой проблеме Р.А. Пилоян, который предложил выделить существенные индивидуальные признаки борца, определя-

ющие его успех в соревнованиях, и на их основе строить процесс подготовки. Взгляд на соревнования борцов через теорию деятельности позволил сосредоточиться на тех компонентах, которые следует учитывать индивидуально при подготовке спортсменов, это мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка.

Мотивацию следует рассматривать как устойчивое состояние борца, которое возникает вследствие осознания им возможности через спортивный результат удовлетворить потребность своей личности в моральной и материальной оценке окружающими людьми. Мотивация не только ведет к поставленной цели, направляет все помыслы и поступки спортсмена, но и во многом определяет его спортивные достижения.

На рис. 1 представлена возрастная динамика потребностей в самоутверждении (белые столбцы) и материальных потребностей (черные столбцы) борцов от 11 до 30 лет.

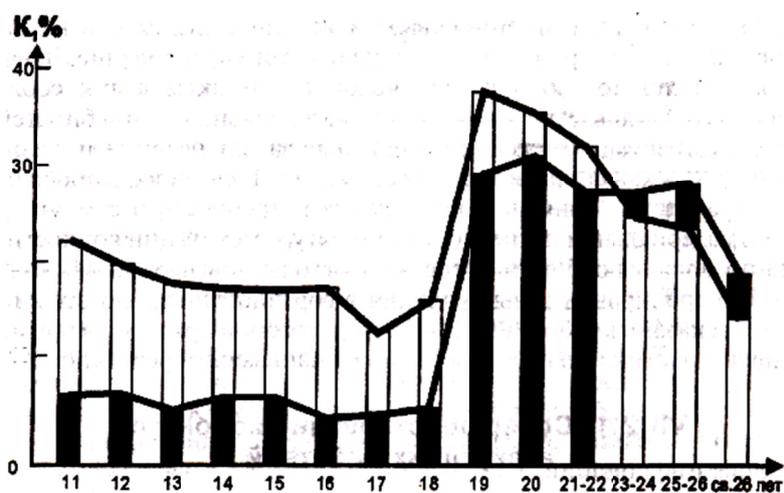


Рис. 1

Очевиден тот факт, что в 18 – 19 лет происходит окончательный выбор деятельности, т.е. именно в этом возрасте решается вопрос «быть или не быть» борцом вольного стиля. Судя по изменению кривых на графике в 18 – 19 лет борцы максимально концентрируются на спортивной деятельности. С одной стороны, это период, определяющий основное развитие профессионально значимых функций. С дру-

гой стороны, очень важно, какие потребности доминируют в мотивации конкретного спортсмена. Дело в том, что без ярко выраженной доминанты потребностей в самоутверждении (самореализации, исполнении общественного долга и др.) над материальной потребностью уже на начальных этапах спортивной деятельности трудно рассчитывать на достижение высокого спортивного результата. Обратное соотношение чревато в любом возрасте сменой спортивной деятельности на другую, что обусловлено двумя причинами. Во-первых, в России развитие спорта и греко-римской борьбы в частности ограничено материально. Во-вторых, для молодого, полного сил человека слишком велик соблазн удовлетворить свои материальные потребности в сферах, не требующих таких титанических затрат нервной и физической энергии, как профессиональный спорт. В связи с проблемой индивидуализации занятий соотношение потребности в самоутверждении и материальной потребности в структуре мотивации конкретного борца позволяет подбирать средства и методы повышения эффективности его тренировки и выступления в соревнованиях. Об этом подробно рассказано в работе Р.А. Пилюяна, где приведены примеры из практики подведения борцов к наивысшим результатам.

#### **4.1. Совершенствование коронных атакующих действий**

Как уже отмечалось, на этапе углубленного совершенствования стоит задача довести отдельные атакующие действия до такого уровня, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть коронными, или излюбленными. Более того, наличие в арсенале борца коронных атак – необходимое условие формирования комбинационного стиля борьбы – самого опасного для соперников и трудно предсказуемого.

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать:

а) предпосылки появления данного действия (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т.д.);

б) свои возможности для его выполнения (физическую силу, инерцию, реакцию взаимного контакта, вес, рост, выносливость и пр.);

в) ситуации начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания;

г) необходимый ритм выполнения действия, т.е. увязку его отдельных элементов во времени;

д) различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота;

е) варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия;

ж) необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия;

з) важнейшие детали (своеобразные узловыe моменты действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки);

и) сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное применение действия.

Коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связок и комбинаций с ними.

Характерная черта технико-тактического мастерства борцов – наличие в их арсенале нескольких коронных приемов, которыми они владеют в совершенстве. Так, В. Синявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Излюбленным приемом у пятикратного чемпиона мира А. Алиева был переворот скрестным захватом голеней. Коронные приемы В. Балавадзе (броски с действием ног), Д. Цимакуридзе (переворот накатом), Б. Гуревича (переворот захватом предплечья изнутри), И. Ярыгина (переворот разгибанием), А. Медведя (переворот захватом руки на ключ) были уникальными по способу индивидуального выполнения.

Коронные атакующие действия взяты на вооружение ведущими мастерами греко-римского стиля сегодняшнего поколения, которые

усовершенствовали их новыми связками и способами тактической подготовки. Анализ показывает, что коронные приемы в основном весьма просты по структуре, но в процессе длительных тренировок доведены до высочайшей степени точности и автоматизма их выполнения.

Атакующие действия выстраиваются в комплексе, техника выполнения приема взаимосвязана с тактикой единоборства, которая представлена способами подготовки благоприятной ситуации начала атаки для выполнения конкретного приема, что в совокупности образует сложные технико-тактические действия.

Один из путей совершенствования коронного приема – это определение и систематизация тактических вариантов. Это вызвано тем, что уровень мастерства борцов в мире возрос, и на соревнованиях высокого ранга в процессе противоборства одним способом реализовать свой коронный прием становится трудно, т.к. соперники к нему быстро привыкают, находят защиту, а еще хуже – используют его для начала контратаки. Именно поэтому, для того чтобы совершенствовать коронный прием, необходимо расширять арсенал тактических операций, т.к. высшего спортивного мастерства невозможно достичь без непрерывных поисков новых способов тактической подготовки к коронному приему.

Возникает вопрос: какими должны быть способы тактических подготовок к коронному приему? Для того чтобы разобраться в сущности данного вопроса, рассмотрим девять способов тактической подготовки к коронному приему на примере «мельницы» – броска поворотом захватом руки и ноги соперника (рис. 2).

Разработано 28 тактических способов, реально создающих благоприятные динамические ситуации начала атаки для проведения данного завершающего приема. Они просты по структуре выполнения и систематизированы для изучения (от этапа начального обучения до высшего спортивного мастерства) согласно дидактическим принципам «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». «Мельница» может стать коронной атакой, если на этапе базовой подготовки овладеть 1-м и 2-м способами тактической подготовки (см. рис. 2, фрагменты 1 и 2); на этапе углубленного совершенствования – другими способами (см. рис. 2, фрагменты 3, 4, 5), а на этапе реализа-

ции индивидуальных возможностей – всеми остальными (см. рис. 2, фрагменты 6, 7, 8, 9).

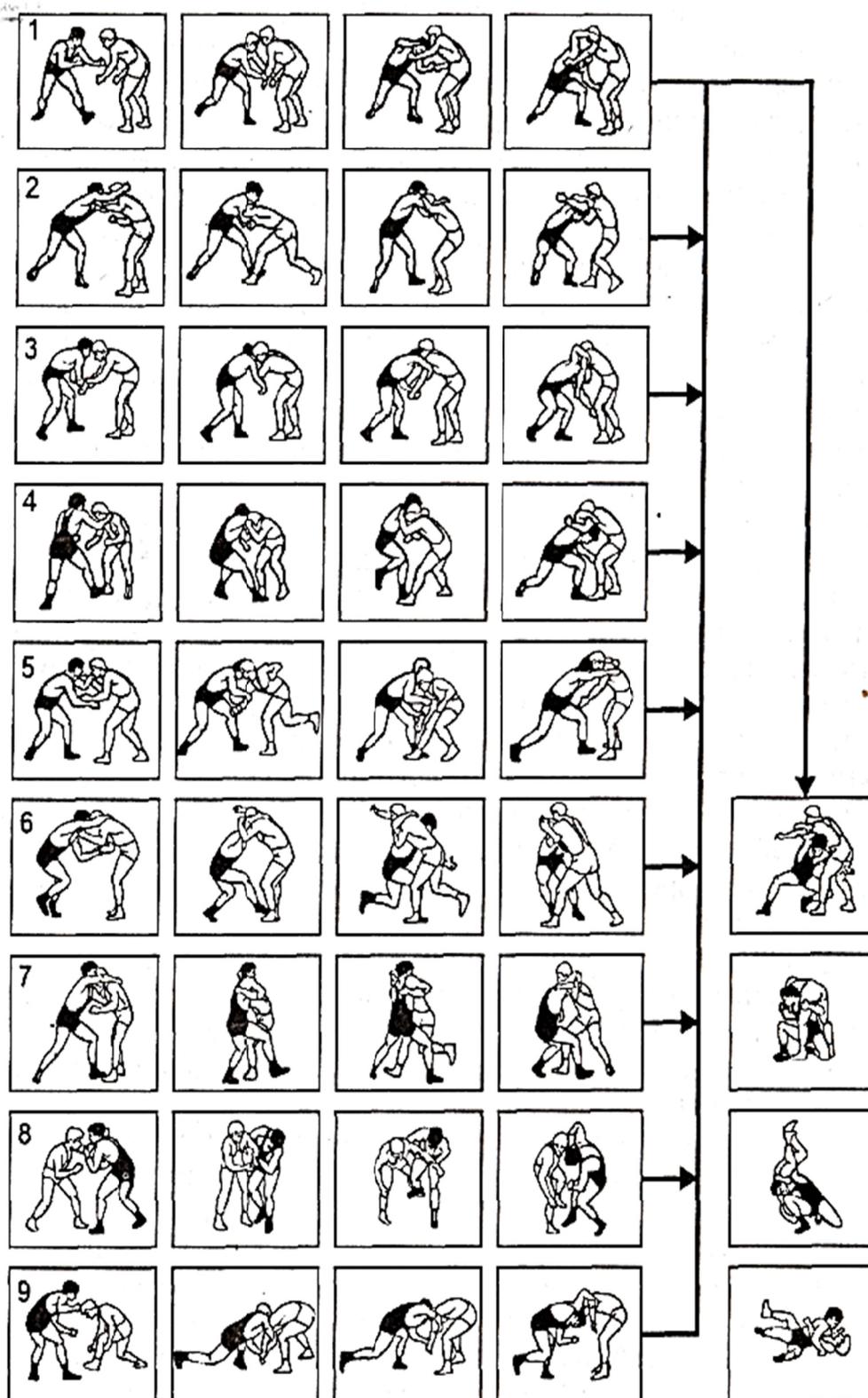


Рис. 2

Преимущество поэтапного подхода к формированию и совершенствованию приема в том, что тренеру легче, во-первых, контролировать в процессе обучения качество овладения приемом; во-вторых, моделировать учебно-тренировочный процесс; в-третьих, вовремя выявлять ошибки и вносить коррективы.

По такому же принципу можно систематизировать способы тактической подготовки к любому другому коронному приему с учетом индивидуальных особенностей борца. Данный подход требует творческого участия и спортсмена, и тренера, поскольку они – своеобразные первопроходцами на пути усложнения технико-тактического арсенала борца. Лучшими примерами могут служить недавно завершившие спортивную деятельность борцы С. Белоглазов и А. Фадзаев и их тренеры Г.И. Торопин и К.М. Дедедкаев. Подтверждение этому – высокая оценка мастерства этих спортсменов Международной федерацией борьбы (ФИЛА).

По мнению специалистов греко-римской борьбы, высокое мастерство этих спортсменов состоит в том, что они импровизируют на ковре, запутывают соперников, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать их замыслы, за два-три хода вперед предвидеть, какие действия они предпримут в атаке. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов (в арсенале у каждого три-четыре коронных приема: по два в стойке и одному-двум в партере) делает их неуязвимыми. Такое направление в греко-римской борьбе в настоящее время – наиболее прогрессивное, оно отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток. Скорее всего в дальнейшем еще больше возрастет необходимость его совершенствования.

Основа спортивного мастерства борца – коронные приемы, которые определяют индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки (а не технических приемов) и повышения эффективности коронных атакующих действий.

## **4.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий**

Как показали исследования, достаточно широко распространено явление утраты эффективности излюбленных атакующих действий. Причем борцу не всегда удается ее компенсировать за счет других атакующих действий. Это приводит, как правило, к снижению спортивных результатов, поэтому тренер должен контролировать эффективность излюбленных атакующих действий. У ведущих спортсменов коэффициент эффективности коронной атаки находится в пределах 80 - 100 %. Статистически достоверное снижение этого показателя служит основанием для глубокого анализа причин этого явления, устранения их и восстановления эффективности атак.

Как правило, деавтоматизация атакующих действий связана с нарушением их первой и второй фаз. Снижение эффективности операций, направленных на подготовку удобной ситуации, обуславливает выход временных характеристик ведущей фазы – фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов – за рамки оптимальной вариативности и приводит к распаду всего действия. Именно поэтому расширение круга таких операций, удобных для проведения конкретного атакующего действия (наряду с целевыми установками на проведение действия в поединках с различными партнерами в разнообразных психических и физических состояниях), позволит разнообразить операционный состав первой фазы, стабилизировать вторую и воспрепятствовать процессу деавтоматизации всего действия.

Поставленные задачи реализуют посредством индивидуальной программы совершенствования спортсмена, которая составляется на каждый учебно-тренировочный сбор.

При утрате эффективности излюбленного атакующего действия совершенствование спортсмена условно разбивается на два этапа. Основная цель первого этапа – стабилизировать фазы подготовки удобной ситуации и подведения собственной опоры под общий центр масс. Эта цель определяет методическую направленность занятий, ко-

торые проводятся три раза в день. На утренней тренировке спортсмен выполняет комплекс имитационных и подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц, участвующих в проведении конкретного действия, а также для повышения четкости и быстроты выполнения отдельных фаз действия. Эта же задача решается в подготовительной части занятий на ковре. В основной части занятий на ковре перед спортсменом ставятся две задачи: 1) овладеть всеми способами подготовки ситуации, удобной для проведения конкретного действия; 2) овладеть на базе разученных способов тактической подготовки различными вариантами проведения атакующего действия.

Цель второго этапа – и дальше стабилизировать фазу подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов, а также повысить устойчивость борца к сбивающему воздействию утомления, защиты соперника и других факторов. Для этого широко применяется метод заданий. Спортсмену предлагается выполнять излюбленное атакующее действие:

- а) в поединках с соперниками различного роста и веса;
- б) в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- в) на фоне прогрессирующего утомления;
- г) в поединке с соперником, имеющим задание – не дать провести ни одной атаки;
- д) в поединке с основным конкурентом.

Необходимо подчеркнуть, что в ходе второго этапа совершенствования в зависимости от индивидуальных особенностей партнеров перед спортсменом ставится задача проводить излюбленное атакующее действие с тем или иным способом тактической подготовки.

Как правило, при утрате эффективности коронного действия совершенствование спортсмена по индивидуальной программе приносило эффект после ее применения на одном-трех сборах.

Приведем такой пример. Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показал, что у В. Юмина в сезоне 1973/74 гг. резко снизилась эффективность бросков «мельницей», хотя прежде они приносили

сили ему большое число выигранных баллов. Особенно резкое снижение эффективности данного атакующего действия было отмечено на Кубке СССР 1974 г. Для спортсмена была разработана индивидуальная программа совершенствования бросков «мельницей». О пользе примененных средств и методов совершенствования свидетельствует достоверное увеличение эффективности бросков «мельницей» в ходе учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединков, а также соревнований. Уже участие в Тбилисском международном турнире в феврале 1975 г. показало, что эффективность коронного приема по сравнению с ноябрем 1974 г. имеет отчетливую тенденцию к повышению, а на VI Спартакиаде народов СССР (1975 г.) эффективность явно увеличилась. Впоследствии индивидуальная работа с В. Юминым продолжалась, и он завоевал все имеющиеся в спортивной борьбе высшие титулы.

Аналогичным образом индивидуальное совершенствование отдельных атакующих действий проводилось и с другими спортсменами.

Такой подход позволяет оперативно выявлять слабые звенья в технико-тактическом арсенале спортсменов и максимально быстро устранять обнаруженные недостатки.

### **4.3. Овладение тактикой ведения поединка**

Исследования показали, что тактика ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов. Вместе с тем было определено наиболее оптимальное распределение отдельных действий в ходе поединка. На основе исследований и обобщения опыта ведущих специалистов авторами была разработана и апробирована система методических приемов индивидуального совершенствования тактики ведения поединка. Работа должна проводиться в трех направлениях.

1. Устранение пробелов в подготовке борца и обучение умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены операции и действия, кото-

рыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования тактики ведения поединка, в которой предусматривается последовательность овладения тем или иным действием.

2. Индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, которые возникают в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своими способами и техническими приемами (операциями). Например, даже такую задачу, как удержание преимущества, можно решать либо сковывая соперника, либо маневрируя, либо угрожая атакой, либо воздействуя комплексно. Данный подход индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связан с первым и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, возникающей в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из особенностей (психических, морфофункциональных и др.) самого борца и его основных конкурентов.

3. Формирование различных алгоритмов поведения борца в поединке – объединение отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку – добиться преимущества, добиться преимущества – продемонстрировать активность, добиться преимущества – удержать его, добиться преимущества – реализовать опасное положение и т.п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, менялись и действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой, реализацией контролируемого захвата или демонстрацией активности). После того как спортсмен овладеет комплексом из двух действий, ему следует предложить комплексы из трех и более действий. Например, провести разведку – добиться преимущества – продемонстрировать активность или добиться преимущества – восстановить силы – увеличить преимущество – удержать его.

Окончательно навыки правильного планирования и реализации

плана шлифуются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле, а также на подводящих и контрольных соревнованиях.

Работа по всем трем направлениям проводится при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и сильнейших борцов мира (в основной части занятий на ковре). В среднем до 50 % времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют два-три действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырёх раз. Остальные 35 – 40 % времени основной части занятия отводится на совершенствование технико-тактических алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10 – 15 % времени занимает совершенствование тактики ведения поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

Тренер проводит работу по индивидуализации технико-тактического мастерства в рамках групповых занятий с двумя-тремя борцами.

Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий, реже – в ходе них. За две недели до соревнований активно используется метод моделирования действий основных конкурентов.

#### **4.4. Подведение спортсменов к ответственным стартам**

Одна из наиболее сложных из стоящих перед тренером на протяжении всей многолетней подготовки борцов задач – подведение спортсменов к ответственным соревнованиям. В истории спортивной борьбы сохранились печальные примеры того, когда великолепные по составу команды завоевывали минимальное число золотых олимпийских медалей или вообще оставались без них, а многократные чемпи-

оны мира не попадали даже в число призеров Олимпийских игр. Конечно, причин этому много: недооценка неизвестного соперника, судейская предвзятость, травмы, но чаще всего – ошибки в подведении спортсмена к соревнованию, которые проявляются в том, что он не смог достичь состояния наивысшей готовности.

Вопрос этот весьма сложен. Он достоин написания самостоятельной книги, поэтому здесь изложены основные проблемы, с которыми сталкиваются тренеры при подготовке борцов к ответственным соревнованиям.

### *Годовой календарь соревнований*

Прежде всего следует остановиться на вопросе о календаре соревнований и его роли в подведении спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Как известно, главное соревнование года в спортивной борьбе – чемпионат мира, а четырехлетия – Олимпийские игры, которым ежегодно предшествуют чемпионаты Европы. Сроки проведения этих турниров служат ориентиром для индивидуального планирования системы внутренних и международных соревнований как основных средств подготовки и отбора к главным состязаниям. К сожалению, спортивное руководство, а порой и тренеры не всегда понимают, что сроки проведения чемпионатов Европы и мира, Олимпийских игр не являются рычагами управления готовностью борца.

Основные критерии готовности спортсмена к главным соревнованиям года – результаты в промежуточных стартах, предусмотренных в индивидуальных планах подготовки.

Каждому спортсмену необходимо участвовать в определенном количестве соревновательных схваток и турниров, в процессе которых формируется психологическая готовность к участию в главных стартах года.

Управлять формированием готовности борца к ответственным соревнованиям можно лишь при грамотном планировании его индивидуальной подготовки, которая предусматривает систему соревнований различной трудности.

Основная ошибка тренеров – попытка создать своим ученикам

«тепличные условия», освободив их от промежуточных турниров. Отсутствие многих ведущих спортсменов на внутренних соревнованиях, включая чемпионаты России, приводит также к снижению популярности спортивной борьбы.

Казалось бы, чего проще: при подготовке к главным соревнованиям года, например к чемпионату мира, провести в начале года чемпионат страны, отобрать на нем сильнейших и везти их сначала на чемпионат Европы, а затем на чемпионат мира. Такой подход, возможно, приемлем для стран, где борьба развита слабо, где у нее нет глубоких традиций и серьезных перспектив. В странах же с большим борцовским потенциалом такое планирование исключает из процесса полноценной тренировки всех тех, кто на день проведения чемпионата страны оказался подготовленным несколько хуже ведущих спортсменов, поскольку лишает их возможности участвовать в крупнейших чемпионатах года и тем самым снижает уровень их мотивации. Не приносит пользу и система с отборочными поединками перед каждым главным чемпионатом, поскольку часто психической и физической энергии борца может хватить лишь на то, чтобы пройти отбор, а на соревнованиях выясняется, что бороться он уже не в состоянии. Не меньший вред приносит система попадания на чемпионат мира после успешного выступления на европейском турнире, минуя чемпионат страны, т.к. уход от конкуренции внутри страны тормозит развитие борьбы в данной весовой категории.

Наиболее рационально рассматривать чемпионат мира как главное соревнование для всех борцов и считать чемпионат Европы таким лишь для перспективных спортсменов и для тех, кто не получил «боевого крещения» на официальных международных соревнованиях, а чемпионат страны – как отборочное соревнование для всех без исключения борцов, которое необходимо проводить в среднем за полтора-два месяца до чемпионата мира. Такое планирование имеет следующие преимущества:

а) до самого последнего момента все борцы мобилизуются и серьезно готовятся к главному соревнованию года с равными шансами попасть на него;

б) в подготовке конкретного спортсмена удачно сочетаются и

полностью используются преимущества работы на местах и на централизованных сборах;

в) мотивация каждого спортсмена получает стимул для усиления;

г) борьба в целом обладает механизмом здоровой конкуренции, а следовательно, импульсом для дальнейшего развития;

д) появляется возможность естественным образом вывести готовность каждого участника на максимально высокий уровень, поскольку требования чемпионата страны в отдельных весовых категориях при таком варианте планирования могут оказаться значительно выше, чем на чемпионате мира. Следовательно, отдохнув после чемпионата страны, спортсмен за месяц-полтора может подойти к чемпионату мира с недостижимым для остальных соперников уровнем готовности.

### ***Совершенствование физических качеств борца***

Очень важное условие подведения спортсменов к состоянию наивысшей готовности – подтягивание и сохранение их психофизических качеств. Достигается это проведением занятий по общей и специальной физической подготовке круговым методом. Помимо эффекта, связанного с прибавкой в физической подготовленности борцов, эти занятия оказывают неоценимое психологическое воздействие. Многие спортсмены начинают соотносить результат своих выступлений в предстоящем соревновании с тем, насколько легко они выполняют контрольные тесты по круговой тренировке. На разных этапах подготовки борцов в занятия включают различные варианты круговой тренировки различной направленности, которые во многом определяют будущий успех спортсменов.

## **Глава 5. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Физическая культура и спорт имеют большие возможности для нравственного воспитания. Мораль, нравственность – это совокупность норм и правил поведения, их проявления в поступках и деятельности человека.

Недостаточное внимание к вопросам морального воспитания на занятиях физическими упражнениями и спортом может развить отри-

цательные нравственные черты (эгоизм, зазнайство и т.д.). Необходимо с детства воспитывать любовь и уважение к людям, спорту, чувство спортивной чести, стремление к совершенствованию мастерства не из-за наград или материального поощрения.

Один из важных аспектов нравственного воспитания – формирование нравственного сознания. На основе нравственных понятий, оценок и суждений возникают нравственные убеждения, которые в конечном счете определяют поведение и поступки человека и спортсмена в том числе.

Формирование нравственного сознания и нравственных чувств у спортсменов играет в воспитании большую роль. Нравственные чувства – это переживание своего отношения к действительности, людям, собственному поведению. При этом важная задача – воспитание морально-политических и гражданских чувств: патриотизма, коллективизма, чувства долга и чести, ответственности перед командой, коллективом, Родиной.

Учебно-тренировочный процесс – средство воспитания через постепенное и последовательное преодоление трудностей.

При выборе средств и методов нравственного воспитания необходимо учитывать особенности психики мужчин и женщин разного возраста, их склонности и интересы. Необходимо, чтобы разъяснения и убеждения были доходчивыми и побуждали обучающихся к самоанализу.

Важные условия решения этих задач – хорошая организация и проведение занятий по физическому воспитанию, высокая требовательность к занимающимся и личный пример педагога-тренера.

Под волей понимают сложное психическое явление или психическую деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями и телом для достижения поставленной цели. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, которые в спорте делятся:

- на субъективные;
- объективные.

Субъективные зависят от особенностей личности (характера, темперамента и т.д) и чаще проявляются в отрицательных эмоциях (страхе перед противником, боязни получить травму).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности (соблюдением установленного режима, участием во многих соревнованиях, неблагоприятной погодой и др.).

Основные волевые качества – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициатива и самостоятельность.

*Целеустремленность* – способность четко определять ближайшие и перспективные задачи и цели.

*Настойчивость* – стремление достичь намеченной цели.

*Инициатива* предполагает творчество, находчивость и сообразительность.

Все качества взаимосвязаны, но главное, ведущее – *целеустремленность*, которая определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые черты при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа, поэтому волевая подготовка должна базироваться на формировании нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей (глубины и гибкости ума, самостоятельности мышления и т.п.).

При развитии волевых качеств необходимо учитывать особенности избранного вида спорта, возраста, пола, физических и психических возможностей.

## **Глава 6. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА, СОБЛЮДЕНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЖИМА**

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Как неотъемлемая часть общей культуры современного общества спорт представляет собой многогранное социальное явление, которое мощно воздействует на развитие и воспитание человека независимо от его социального статуса.

В наш век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция сыграла и негативную роль. Распространилась гиподинамия, возросли нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, число стрессов профессионального и бытового порядка, как следствие - нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшее противодействие неблагоприятным факторам – регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановить и укрепить здоровье, адаптировать организм к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применять большую физическую силу, в быту люди также не могли не выполнять трудоемких работ.

В настоящее время люди стали меньше двигаться: автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифты, стиральные машины настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже тревожит ученых и врачей. Адаптационные механизмы человеческого организма не только повышают работоспособность различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), но и постепенно снижают ее (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

Отрицательное влияние гиподинамии сказывается на всех слоях

населения и поэтому требует использовать в борьбе с ней все средства, формы и методы физической культуры и спорта.

### **6.1. Функции физической культуры**

Важнейшая специфическая функция физической культуры – возможность удовлетворить естественные потребности человека в двигательной активности и обеспечить на этой основе необходимую в жизни физическую дееспособность.

Кроме выполнения этой задачи отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера:

- образовательные функции (необходимо использовать физическую культуру как учебный предмет в общей системе образования в стране);
- прикладные функции (имеют непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры);
- спортивные функции (нужно достигать максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека);
- реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции (физическая культура может быть частью содержательного досуга, а также предупреждать утомление и восстанавливать временно утраченные функциональные возможности организма).

Среди функций общей культуры, которые непосредственно используют средства физической культуры, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую и др. В решении центральной задачи всестороннего гармоничного развития человека участвуют все функции физической культуры. Каждая из них имеет свои особенности, решает свои частные задачи и поэтому может рассматриваться самостоятельно.

## 6.2. Современная роль физической культуры

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютера, технического оборудования), резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный, интеллектуальный, который резко снижает работоспособность организма.

Но и физический труд при повышенной нагрузке может в некоторых случаях отрицательно сказаться на здоровье.

Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к несогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой; снижается иммунитет и ухудшается обмен веществ. В то же время вредны и перегрузки, поэтому и при умственном, и физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что чрезвычайно важно, т.к. на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Человек должен заниматься спортом с ранних лет до пожилого возраста. При этом очень важен момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на здоровый или болевающий организм могут причинить вред. Таким образом, физическая культура, первостепенная задача которой – сохранить и укрепить здоровье, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, перед занятиями (а у спортсменов иногда и за несколько часов до соревнований) наблюдается изменение функций внутренних органов и систем – так называемое предстартовое и стартовое состояние организма. Эти изменения – результат условнорефлекторной деятельности

организма, они могут иметь качественно различные выражения. При предстартовом состоянии обычно повышается возбудимость нервной системы (повышается эмоциональный тонус), усиливается деятельность систем кровообращения, дыхания, пищеварения и выделения, обмена веществ. Если эти изменения умеренные, не превышают оптимальных границ, они благоприятны, т.к. готовят двигательный аппарат, внутренние органы и системы к предстоящей мышечной деятельности. Иногда обстановка учебного занятия (особенно если предстоят контрольные испытания, зачеты) или соревнования может оказаться очень сильным раздражителем, что вместо оптимального возбуждения нервной системы вызовет у студентов (если они физически и морально недостаточно подготовлены) чрезмерное повышение возбудимости – «стартовую лихорадку».

«Стартовая лихорадка» в конечном итоге приводит к развитию тормозных процессов в ЦНС, угнетению функции органов и систем, снижению спортивно-технических результатов. Такое предстартовое и стартовое состояния, так же как и состояние пониженной возбудимости нервной системы (стартовая апатия, безразличие), следует рассматривать как неблагоприятное явление. Стартовое состояние можно регулировать разминкой. Физиологическое воздействие разминки на организм универсально – ее можно в равной степени применять и для снижения чрезмерного возбуждения, и повышения возбудимости ЦНС.

При длительном выполнении напряженной мышечной работы постепенно исчерпывается запас энергетических ресурсов, в крови накапливаются продукты обмена веществ, а импульсы, которые поступают в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Эти изменения сопровождаются субъективными ощущениями, которые затрудняют выполнение физической работы, в результате работоспособность организма понижается и он утомляется. Если дать организму отдохнуть, переключить на другую деятельность, то он освобождается от продуктов распада, восстанавливает свои энергетические ресурсы, признаки утомления исче-

зают – организм вновь работоспособен. Степень утомления, а следовательно, восстановительный период (т.е. время, необходимое для отдыха) зависит от состояния здоровья и физической подготовленности студентов, объема, интенсивности и продолжительности выполненной работы, условий окружающей среды (санитарно-гигиенических условий, метеорологических факторов).

При прочих равных условиях большое влияние на физическую работоспособность оказывают морально-волевая подготовленность, эмоциональный тонус студента. Целеустремленность, воля к победе, чувство долга вызывают положительные эмоции, которые прибавляют силы, отдалают утомление, и наоборот, отсутствие воли, боязнь предстоящей работы, борьбы, подавленность, низкое моральное состояние, отрицательные эмоции ускоряют наступление утомления, усиливают субъективное ощущение усталости. После всякой работы, которая снизила работоспособность и утомила, необходим отдых, восстановление сил. Отдых может быть активным (переключение на другой вид деятельности с вовлечением в работу других, ранее не работавших мышц) и пассивным (когда организму предоставляется мышечный покой). Сон и правильный режим питания очень важны для полноценного отдыха. Частая повторная физическая работа при отсутствии отдыха, на фоне недостаточного сна, нерегулярного и несбалансированного питания, а также при отклонениях в состоянии здоровья может привести к хроническому утомлению и переутомлению. Оно может нарастать постепенно, незаметно: нарушается сон, ухудшается аппетит, затем ощущается усталость, нежелание заниматься, усиливается потоотделение, снижается вес, появляются другие нарушения. В спорте такое хроническое переутомление, обусловленное перераздражением и переутомлением ЦНС, в сочетании с нарушениями принципов и режима тренировочного процесса носит название *перетренировки*. Систематический врачебно-педагогический контроль и самоконтроль позволяют своевременно обнаружить начальные признаки хронического переутомления (перетренировки) и принять необходимые меры профилактики.

Состояние перетренировки требует специального лечения. Если физкультурник или спортсмен недостаточно тренирован и, несмотря на это, пытается выполнить физическую работу, по мощности не адекватную состоянию тренированности, то через некоторое время после начала работы он ощущает скованность в ногах, стеснение в груди, тяжесть, головокружение, удушье, ему хочется прекратить физическую работу. Кульминация указанных ощущений называется «мертвой точкой» – это одна из форм утомления. Она возникает вследствие того, что на фоне недостаточной тренированности при выполнении неадекватной работы деятельность всех органов и систем мало согласована, еще не наступила координация между движениями (их объемом, интенсивностью), кровообращением, дыханием, обменом веществ. Пульс и дыхание резко учащаются, повышается кровяное давление, нарушается четкость и последовательность, ритмичность движений. Если усилием воли удастся «потерпеть», продолжая работу, превозмочь возникающие тяжелые ощущения, то вскоре дышать становится легче, стеснение в груди, боли и непреодолимое желание бросить работу уступают место ощущению улучшения общего самочувствия. Это состояние называется «вторым дыханием». Оно наступает к тому моменту, когда в результате сознательного регулирования дыхания (удлинения и усиления выдоха) в коре головного мозга уравниваются процессы возбуждения и торможения, когда в связи с увеличившейся артерио-венозной разницей и интенсивным потоотделением из организма активно удаляются продукты обмена веществ. Предварительная разминка, хорошая тренированность (спортивная форма), постепенное увеличение мощности работы отдаляют наступление «мертвой точки» или во всяком случае значительно ослабляют неблагоприятные ощущения, облегчают наступление «второго дыхания».

Иногда физкультурникам и спортсменам со слабой морально-волевой и психологической подготовкой не удается преодолеть «мертвую точку», у них не наступает «второе дыхание», наблюдаются учащенное, поверхностное и прерывистое дыхание, частый пульс

слабого наполнения, побледнение (иногда посинение) губ, ногтей, шум в ушах. В таком случае лучше прекратить физическую работу, т.к. может наступить обморок. При занятиях физической культурой и спортом у некоторых спортсменов при грубых нарушениях методических и санитарно-гигиенических правил могут возникнуть те или иные болезненные состояния:

- гравитационный шок;
- ортостатический коллапс;
- обморочное состояние;
- гипогликемическое состояние;
- гипогликемический шок;
- острое физическое перенапряжение;
- острый миозит;
- бассейновый конъюнктивит;
- солнечный и тепловой удары и др.

Студент, занимающийся физической культурой и спортом, должен знать основные особенности этих болезненных состояний, чтобы уметь предупреждать их возникновение и оказывать необходимую первую помощь при их появлении. Иногда при внезапной остановке после относительно интенсивного бега (чаще всего после финиша в забеге на средние дистанции) из-за прекращения действия «мышечного насоса» возникает острая сосудистая недостаточность. Кровь застаивается в раскрытых капиллярах и венах мышц нижних конечностей, на периферии, поэтому возникает относительная анемия (обескровливание) мозга, недостаточное снабжение его кислородом, т.к. по венам в правые отделы сердца, а оттуда в легкие и затем в левые отделы сердца поступает меньше крови, чем во время усиленной мышечной работы, предшествовавшей остановке. При острой сосудистой недостаточности резко бледнеет лицо, появляются слабость, головокружение, тошнота, иногда спортсмены теряют сознание, исчезает пульс. Это состояние называется *гравитационным шоком*, оно не опасно для здоровья. Пострадавшего необходимо уложить на спину, поднять ноги выше головы (обеспечить венозный отток крови к серд-

цу и снабжение головного мозга кровью, богатой кислородом), поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. Основная профилактика гравитационного шока – не внезапная остановка, а постепенное замедление бега после финиша, постепенное прекращение работы.

*Ортостатический коллапс* – разновидность гравитационного шока. Это явление развивается при длительном нахождении человека в строю (на парадах, во время массовых выступлений). Механизм возникновения ортостатического коллапса также связан с нарушением регуляции венозного тонуса, с ухудшением притока венозной крови к сердцу из-за застоя крови в нижних отделах туловища и ногах при длительном нахождении в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности. Внешние проявления, меры профилактики и первая помощь такие же, как и при гравитационном шоке.

*Обморочное состояние* возникает иногда у некоторых физкультурников и спортсменов как следствие сильных переживаний и отрицательных эмоций (при неожиданном вызове на старт, при виде травмы с кровотечением и т.д.). В этом случае рефлекторно падает венозный тонус (иногда, наоборот, возникает спазм сосудов), отсюда – относительное обескровливание головного мозга и потеря сознания. Обморок может быть и при гипервентиляции легких (чрезмерном применении дыхательных упражнений), когда в крови резко понижается содержание углекислого газа (из-за его повышенного выделения в окружающий воздух при усиленном дыхании), являющегося стимулятором дыхательного центра в головном мозгу. Тонус сосудодвигательного центра также падает, сосуды на периферии переполняются кровью, уменьшается венозный приток к сердцу, возникает анемия мозга. У тяжелоатлетов и других спортсменов, которые выполняют упражнения с чрезмерным натуживанием, в результате резкого повышения внутригрудного и внутрибрюшного давления выключается присасывающее действие грудной клетки, снижается артериальное давление, ухудшается обогащение крови кислородом. У штангистов эти явления усугубляются из-за сильного напряжения мышц шеи, пе-

режимающих шейные сосуды, и которое механически препятствует притоку крови к мозгу. Все это в конечном итоге может привести к обескровливанию мозга и обмороку. Основные меры профилактики и первая помощь – обеспечить оптимальные условия для кровообращения в головном мозге. Для этого пострадавшего следует уложить на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища располагались чуть выше головы, открыть доступ свежему воздуху. Например, штангистам перед подъемом штанги необходимо сделать три-четыре глубоких вдоха-выдоха и стараться приподнимать подбородок, не прижимая его к груди.

*Гипогликемическое состояние и гипогликемический шок* – последствия недостатка в организме сахара, острого нарушения углеводного обмена в результате продолжительной, напряженной физической работы (бега на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжного марафона и сверхмарафона, преодоления сверхдлинной дистанции в плавании, велоспорте и т.д.). Основные симптомы гипогликемического шока – слабость, бледность кожных покровов, недомогание, обильное выделение пота, головокружение, учащенный пульс слабого наполнения, расширенные зрачки, ощущение острого голода, иногда спутанность сознания, несогласованные действия, в тяжелых случаях – холодный пот, отсутствие зрачкового, сухожильных и брюшного рефлексов, резкое падение кровяного давления, судороги. Для профилактики гипогликемического состояния полезно перед предстоящей длительной мышечной работой (за десять-пятнадцать минут до старта и на дистанции) принимать сахар, специальные питательные смеси. В случае появления перечисленных выше признаков полезно немедленно выпить 100 – 200 г сахарного сиропа или съесть столько же сахара (песок, рафинад). При потере сознания необходима медицинская помощь (введение в организм глюкозы, адреналина, сердечных препаратов).

Характерные признаки гипогликемического шока могут проявиться и при остром физическом перенапряжении, когда человек переоценивает свои физические возможности и пытается выполнить не-

посильные для себя по длительности и интенсивности физические упражнения. Нередко причины острого физического перенапряжения у спортсменов – перенесенная болезнь, острая инфекция (грипп, ангина и т.п.) и применение допингов (запрещенных препаратов, подхлестывающих организм, заставляющих его выполнить работу, к которой он фактически не готов). Антидопинговый контроль – важная мера профилактики острого физического перенапряжения, которое требует специального лечения.

При занятиях физической культурой и спортом нередко также такие отрицательные реакции организма, как острый миозит и бассейновый конъюнктивит. При *остром миозите* занимающихся беспокоят боли в мышцах, особенно в первые недели занятий или тренировок. Эти боли связаны с неподготовленностью мышц к интенсивным нагрузкам, «засорением» мышц продуктами незавершенного обмена веществ. В результате этого возникает местная интоксикация, которая иногда перерастает в общую (к мышечным болям добавляется чувство разбитости, повышается температура тела). При появлении мышечных болей необходимо снизить интенсивность и объем физической нагрузки (но не прекращать тренировки, учебные занятия), применять теплые ванны, душ, особенно полезен массаж.

*Бассейновый конъюнктивит* – воспаление слизистой оболочки глаз из-за воздействия повышенной концентрации хлора в воде, применяемого для ее дезинфекции. Эта болезнь может возникнуть и из-за попадания в глаза микробов, находящихся в плохо очищенной, недостаточно обеззараженной воде. Если конъюнктивит вызван повышенной концентрацией хлора в воде, полезно ежедневно по два-три раза закапывать в глаза 0,25 %-е цинковые (вяжущие) капли в течение четырех-пяти дней и промывать глаза 2 %-м раствором борной кислоты. При появлении гнойных выделений следует обратиться к врачу для специального лечения.

*Солнечный удар* возникает при длительном воздействии солнечных лучей на обнаженную голову или тело.

*Тепловой удар* - остро развивающееся болезненное состояние,

обусловленное перегреванием организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Признаки солнечного и теплового ударов – усталость, головная боль, слабость, боль в ногах, спине, тошнота, позднее повышается температура, появляется шум в ушах, темнеет в глазах, происходят упадок сердечной деятельности и дыхания, потеря сознания. Для оказания первой помощи пострадавшего немедленно переносят в прохладное место, в тень, снимают одежду и укладывают, несколько приподняв голову. Для того чтобы привести его в чувство, к голове и области сердца прикладывают холодный компресс, для активизации дыхания подносят к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом, а также дают средства, стимулирующие деятельность сердца.

Пострадавшего следует обильно напоить. Если необходимо, делают искусственное дыхание. В медицинский пункт пострадавшего доставляют в положении лежа.

При занятиях спортом нужно знать, какие болезненные состояния могут возникнуть, для того чтобы грамотно предотвратить их. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, регулярное полноценное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к телу, белью, одежде, обуви, жилищу, а также к приготовлению пищи. Навыки личной гигиены нужно прививать с раннего возраста. Неотъемлемый элемент личной гигиены, индивидуальной профилактики заболеваний – здоровый образ жизни, особое место в котором принадлежит режиму (распорядку) дня (недели) жизни и деятельности человека.

Большинство людей ежедневно выполняет определенные обязанности и дела. Режим дня, подчинённый определенным биологическим ритмам, свойственным всем процессам в организме, – важнейшая предпосылка крепкого здоровья, хорошего самочувствия и высокой

работоспособности. Жизнь по установившемуся распорядку дня целесообразна, ибо так у человека формируется динамический стереотип деятельности. Это физиологическая, условно-рефлекторная основа привычек, облегчающая (автоматизирующая) работу центральной нервной системы. Распорядок дня – своеобразный фундамент – у различных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, возраста, возможностей, привычек, склонностей, бытовых условий. Беспорядок же в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы. Долго и безнаказанно нарушать разумный распорядок жизни нельзя, отступить от него можно лишь в случае непредвиденных чрезвычайных обстоятельств.

Беспорядочный образ жизни на протяжении длительного времени, как правило, приводит к перенапряжению нервной системы, нарушению ее функций. Многих распространенных в настоящее время хронических заболеваний можно было бы избежать, лишь строго соблюдая режим. Болезни чаще всего – следствие неправильного образа жизни, пренебрежения правилами личной гигиены. Вот почему так благоприятно действует на многих правильно построенный гигиенический режим в санаториях, профилакториях и т.д.

Четкий распорядок позволяет также устранить из повседневной жизни суетливость и спешку, которые вредно влияют на деятельность нервной системы.

### ***Уход за телом***

Соблюдение чистоты тела – первоочередная задача личной гигиены. На поверхности кожных покровов расположены выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отмершие чешуйки поверхностного слоя, пыль, сажа, микроорганизмы. Кожный жир (еженедельно сальные железы выделяют 100 – 300 г), компоненты пота (3,5 – 7 л), чешуйки, пыль закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие вещества, которые могут спо-

способствовать развитию кожных заболеваний (гнойничковых, грибковых), а также снизить объём кожного дыхания, нарушать терморегуляцию.

Не реже одного-двух раз в неделю необходимо полностью мыться теплой водой с мылом и мочалкой, лучше всего под душем, в проточной воде. Мытье в ванне, с точки зрения гигиены, менее предпочтительно, т.к. непроточная вода загрязняется микробами, жиром, солями пота, пылью, поэтому после мытья в ванне необходимо обязательно ополоснуться чистой водой или под душем. Если в квартире нет душевой установки, обмывают открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами тёплой водой с мылом. Большой популярностью пользуются бани, обладающие не только гигиеническим, но и большим оздоровительным значением.

Не чаще одного раза в месяц в подмышечных впадинах сбривают волосы. Для этого лучше пользоваться безопасной бритвой. Подмышки предварительно намыливают туалетным мылом или кремом для бритья, а после процедуры промывают водой или протирают лосьоном. Если появилось раздражение от бритья, на 5 – 10 мин прикладывают марлевые салфетки, смоченные раствором борной кислоты (одна чайная ложка на один стакан воды). Порезы обязательно обрабатывают спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая тем самым гнойничковые заболевания кожи. Проконсультировавшись с врачом, можно попробовать устранить некоторые из дефектов кожи с помощью природных средств. Например, многие виды бородавок исчезают после регулярного смазывания их соком травы череды, молочая, тысячелистника, соком травы и корней чистотела, одуванчика, кашицей и соком лука, чеснока и др. В последнее время для дезодорации кожи тела широко применяются химические средства (аэрозоли, эфирные масла или синтетические пахучие вещества). Дезодоранты уничтожают неприятные запахи, однако кожу не очищают, скрыть запах невымытой кожи не могут и никоим образом даже частично не способны заменить воду и мыло – основные гигиенические средства.

### 6.3. Тренировка

*Тренировка* – систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, которое способствует выявлению физических и духовных способностей человека, обеспечивает широкий диапазон приспособлений к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок человека на воспитание и самовоспитание и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. В данном случае биологическая основа тренировочного эффекта – адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

В основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности лежит тренировка функциональных систем, которая позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности, т.е. в основе всех форм воспитания и обучения, составляет базу физического воспитания и спортивной подготовки, играет огромную роль в умственном развитии человека.

Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в интеллектуальном и поведенческом поведении человека. Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется больший объём полезной работы при минимальных затратах) и расширением резервных возможностей (обеспечивается больший результат за более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и метод тре-

нировки. Физическая тренировка – эффективная форма воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы. В результате повышаются сопротивляемость к действию неблагоприятных метеорологических факторов окружающей среды, приспособляемость к различным нагрузкам, улучшаются показатели физического развития.

Важнейшая роль в этих изменениях, связанных с тренировкой, принадлежит нервной системе: увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция, совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. При тренировке также увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови, возрастают запасы энергетических веществ в мышцах, головном мозге, сердце. Изменяется и опорно-двигательный аппарат: повышается прочность костей и связок, увеличиваются масса и объем мышц, возрастает мышечная сила. При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличиваются подвижность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких. Дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется. Сердце работает в более благоприятных условиях: частота его сокращений несколько замедляется при увеличении их силы, что говорит о его экономной работе.

Основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом развития его двигательной функции. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок

развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию).

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.). Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12 – 13 лет, у мальчиков до 13 – 14 лет, сила – в 20 – 25 лет. В пожилом и особенно старческом возрасте приспособительная морфофункциональная перестройка органов и тканей под воздействием физической тренировки значительно замедляется. В связи с этим скоростные нагрузки в таком возрасте нецелесообразны, однако время, отводимое для тренировок, с возрастом должно не уменьшаться, а увеличиваться. Регулярные тренировки на аэробную выносливость препятствуют нарастанию естественных старческих изменений в организме, способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к психоэмоциональным и физическим нагрузкам. Физическую тренировку широко применяют при подготовке людей, работающих в экстремальных условиях (лётчиков, космонавтов, подводников), для восстановления утраченных двигательных способностей в результате перенесённых травм и заболеваний. При несоблюдении основных закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, перетренированность и перенапряжение звеньев функциональных систем.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Где и когда возникла борьба?
2. Почему борьбу назвали греко-римской?
3. В каком году борьбу включили в программу Олимпийских игр?
4. Где и когда был проведен первый чемпионат России по греко-римской борьбе?
5. Назовите ведущих борцов России.
6. Какие виды спорта включают в себя практический раздел программы?
7. Особенности организации учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.
8. Особенности организации и методики проведения тренировочных занятий.
9. Борьба, как решающий фактор во многих видах спорта.
10. Выносливость, виды выносливости, показатели, типы. Методы развития.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пройдя путь от средства борьбы за существование до олимпийского вида спорта, греко-римская борьба стала одним из наиболее популярных видов спорта. Занимаясь боевыми искусствами, можно быстро и достаточно легко получить квалификационную степень (пояс какого-либо цвета или даже мастерский дан), но настоящую боевую подготовку можно завершить изучением какого-либо единоборства: различных видов спортивной борьбы, спортивного рукопашного боя, бокса.

Каждый человек может выбрать для себя наиболее психологически привлекательный вид единоборства, но если рассматривать их с позиции подготовки для дальнейшего расширения своих умений и навыков, то из-за того, что в греко-римской борьбе преобладают приемы, проводимые из плотных захватов (обхватов), возникающих в ходе рукопашного боя при положении «клинча» (в схватку), греко-римская борьба наиболее удобна для создания оптимальной базы для участия в любом виде спортивной борьбы и во всех разновидностях современного рукопашного боя.

## Библиографический список

1. *Геселевич, В. А.* Оценка физической работоспособности борцов / В. А. Геселевич // Теория и практика физ. культуры. – 1972. – № 1. – С. 32 - 34. /

2. Соревновательная надёжность борцов греко-римского стиля и средства ее тренировки / В. М. Игуменов [и др.]. – М.: РИО РГАФК. – 1988. - С. 106.

3. Исследование физической работоспособности спортсменов / В. Л. Карпман [и др.]. – М.: ФиС, 1974. – С. 94.

4. Сердце и работоспособность спортсмена / В. Л. Карпман [и др.]. – М.: ФиС, 1976. – С. 19.

5. *Керимов, Ф. А.* Особенности применения трёхуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф. А. Керимов // Теория и практика физ. культуры. – 1988. – № 8. – С. 25 - 26.

6. *Корженевский, А. Н.* Информативность энергетических показателей для оценки физической работоспособности и подготовленности спортсменов / А. Н. Корженевский // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 9. – С. 25 - 30.

7. *Он же.* Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 28 – 32.

8. *Мотылянская, Р.Е.* Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. – М.: ФиС, 1969. – С. 223.

## Оглавление

Предисловие.....	3
<b>Глава 1. История возникновения и развития греко-римской борьбы в мире и России.....</b>	<b>4</b>
1.1. Борьба в Древней Греции .....	4
1.2. Развитие борьбы как вида спорта в Риме и Европе до XIX в. ....	5
1.3. Появление и развитие профессиональной борьбы .....	6
1.4. Борьба в России .....	7
<b>Глава 2. Организация учебно-тренировочного процесса в вузе.....</b>	<b>14</b>
2.1. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.....	15
2.2. Организация занятий.....	18
2.3. Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений .....	19
<b>Глава 3. Методика развития силовой выносливости .....</b>	<b>20</b>
3.1. Основы развития скоростных способностей. Понятие быстроты, формы её проявления и методы развития.....	21
3.2. Методы и средства скоростной подготовки.....	23
3.3. Выносливость. Ее виды, показатели и методика развития .....	25
<b>Глава 4. Индивидуализация подготовки борцов .....</b>	<b>30</b>
4.1. Совершенствование коронных атакующих действий.....	32
4.2. Феномен потери эффективности коронных атакующих действий .....	37
4.3. Овладение тактикой ведения поединка .....	39
4.4. Подведение спортсменов к ответственным стартам .....	41

<b>Глава 5. Морально-волевая подготовка борца.....</b>	<b>44</b>
<b>Глава 6. Личная и общественная гигиена, соблюдение спортивного режима.....</b>	<b>46</b>
6.1. Функции физической культуры .....	48
6.2. Современная роль физической культуры .....	49
6.3. Тренировка .....	60
Контрольные вопросы.....	62
Заключение.....	64
Библиографический список.....	65

*Учебное издание*

МАГОМЕДОВ Надир Магомедович  
ЗАБОТИН Валерий Гурьевич  
ЛАВРЕНТЬЕВ Александр Борисович

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ  
ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ГРЕКО-РИМСКОЙ  
БОРЬБОЙ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Подписано в печать 15.08.11.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 3,95. Тираж 80 экз.  
Заказ  
Издательство  
Владимирского государственного университета.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.