

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра физического воспитания и спорта

В.А. Лосев

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

Часть 1

**Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта**

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73
Л79

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Автор: доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Лосев**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Лосев, В.А.

Л79 Спортивные единоборства : курс лекций : в 3 ч. / В.А. Лосев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – Ч. 1 : Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 134 с.

В курсе лекций рассматриваются вопросы теории и методики спортивной подготовки в избранном виде спорта, излагаются средства и методы воспитания физической подготовки, раскрываются исторические сведения о возникновении и эволюции спортивных единоборств, цели, задачи и средства спортивной тренировки, причины утомления и способы восстановления, техническая подготовка. Программа предусматривает изучение учебной дисциплины на основе взаимосвязи спорта как многофункционального общественного явления, системы соревнований, системы подготовки в объеме, определенном учебным планом.

Предназначается для слушателей факультета переподготовки кадров, студентов, специализирующихся в спортивных единоборствах (специальность 1-03 02 01 Физическая культура, специализация 1-03 02 01 03 Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма).

УДК 796.015(075.8)
ББК 75.15я73

© Лосев В.А., 2020
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Лекция 1. История возникновения, развития единоборств в мире. Эволюция развития в Европе, СНГ, Республике Беларусь	7
Лекция 2. Травматизм в спортивных единоборствах и меры его предупреждения	32
Лекция 3. Система спортивных соревнований	41
Лекция 4. Основные понятия. Сущность и функции спортивных единоборств	46
Лекция 5. Система спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки	54
Лекция 6. Средства и методы тренировки в спортивных единоборствах	58
Лекция 7. Нагрузки, применяемые в спортивных единоборствах ...	73
Лекция 8. Утомление. Меры предупреждения и способы восстановления в спортивных единоборствах	80
Лекция 9. Теоретическая подготовка спортсмена в спортивных единоборствах	100
Лекция 10. Техническая подготовка в спортивных единоборствах	113
Список рекомендованной литературы	131

ВВЕДЕНИЕ

Краткий курс лекций по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» в избранном виде спорта «Спортивные единоборства» формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области спортивной тренировки, разработан на основе учебной программы, направлен на овладение слушателями системой научно-методических знаний, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий в видах спортивных единоборств.

В основе программы лежит описание и объяснение закономерностей, процессов и явлений спортивной деятельности, которые составляют предмет его изучения. Программа предусматривает изучение учебной дисциплины на основе взаимосвязи спорта как многофункционального общественного явления, системы соревнований, системы подготовки в объеме, определенном учебным планом.

При подготовке краткого курса лекций по дисциплине «Спортивные единоборства» использованы разные источники, прежде всего учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания, литературные источники, а также научные и методические работы опытных специалистов по спортивным единоборствам, это обеспечивает возможность подготовки специалистов не только для общеобразовательных школ, ДЮСШ, а также инструкторов по спортивным единоборствам в армии и ведомствах.

Программа дисциплины включает теоретический раздел, направленный на обеспечение у студентов общих представлений о структуре предмета, основных понятий и формулировок. Часть первая включает, исторические сведения о возникновении и эволюции спортивных единоборств, цели, задачи и средства спортивной тренировки, причины утомления и способы восстановления, техническую подготовку, методы спортивной тренировки в единоборствах, причины и меры предупреждения травматизма. Тематика раздела направлена на раскрытие многогранной системы подготовки спортсмена в спортивных единоборствах.

Самостоятельная работа слушателей предусматривает изучение литературных источников, разработку документов организации и проведения соревнований, способствует углубленному усвоению лекционного материала. Все формы занятий взаимосвязаны и направлены на формирование у слушателей системы знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности для проведения новых нестандартных видов спорта, безусловно развивающих всесторонний и пробуждающий интерес школьников ко всему новому.

С целью повышения качества учебного процесса на занятиях рекомендуется использовать видеоматериалы и другие наглядные пособия

и технические средства обучения, просмотр соревнований с участием сильнейших мастеров мира, Европы, Республики Беларусь и России.

Разработанный курс лекций направлен на формирование у слушателей организационных навыков в процессе практических занятий в группах спортивных единоборств. Глубокая теоретическая подготовка позволяет тренеру направленно осваивать новые сведения, правильно оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач спортивной тренировки.

Данная программа преподавания по дисциплине Теория и методика спортивной тренировки в спортивных единоборствах должна обеспечить готовность студентов к работе в дошкольных образовательных учреждениях, оздоровительном и воспитательном направлениях по специальной программе.

Цель овладения слушателями в области физической культуры – профессиональных знаний, умений и навыков, владение техникой движений в спортивных единоборствах, повышение уровня физической подготовленности слушателей для дальнейшей практической работы тренерами по спортивным единоборствам.

Задачи теоретического изучения учебной дисциплины.

Важной задачей подготовки специалистов университета является овладение: школой специальных движений и действий в спортивных единоборствах, основами техники видов спортивных единоборств, организацией и методикой проведения занятий по спортивным единоборствам, основами самозащиты средствами спортивных единоборств. Расширение объёма практических умений и навыков выполнения приемов нападения и защиты, накопление практического опыта реализации технико-тактического мастерства.

Воспитание у специалистов высокоморальных и волевых качеств, сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и туризма.
- методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства;
- рациональное использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- особенности адаптации к физическим нагрузкам;
- общие сведения о спортивных единоборствах;
- меры безопасности при учебно-тренировочных занятиях спортивными единоборствами;
- основы техники видов спортивных единоборств;

уметь:

- объяснить и демонстрировать технику выполнения приемов и специальных упражнений;
- использовать приемы страховки и само страховки, оказывать первую медицинскую помощь;
- учитывать адаптационные реакции спортсменов в учебно-тренировочном процессе;
- организовать и проводить занятия спортивными единоборствами;
- использовать средства и методы развития физических качеств, повышение функциональных возможностей и совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов для самозащиты;

владеть:

- техникой и методикой обучения в спортивных единоборствах;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения техникой в спортивных единоборствах;
- методикой организации и проведения учебных, учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятий по спортивным единоборствам.

Усвоение знаний студентами оценивается в процессе обучения, бесед, участия в спортивных общественных мероприятиях. Оценка знаний учитывается при выставлении зачета.

ЛЕКЦИЯ 1

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ЕДИНОБОРСТВ В МИРЕ. ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ В ЕВРОПЕ, СНГ, РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

План

1. Возникновение и развитие единоборств в древнем мире.
2. Развитие единоборств в СНГ.
3. Разновидности спортивных единоборств (борьба, бокс, каратэ, кик-бокс).
4. Современное состояние спортивных единоборств и боевых искусств. Краткая характеристика.

Возникновение и развитие единоборств в древнем мире

Борьба один из самых древних и любимых народом видов физических упражнений народов многих стран, истоки зарождения борьбы – в глубине веков. Человеку приходилось отстаивать участок земли, пойманную птицу, или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую направленность и превратилась в комплекс осмысленных действий и становилась самобытным средством физического воспитания. Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах, а результат часто был обусловлен умением вести борьбу.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствует, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан 2600 лет до н.э. на стенах которой изображены различные приемы борьбы. Многие приемы борьбы существуют и по сегодня. Правила древней борьбы разрешали удары руками, борьбу стоя и в партере. На Вавилонском барельефе, датируемым 2000 тысячилетием до н.э. изображен кулачный бой. При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачных боев. Раскопки Миноского лабиринта показали, что кулачный бой известен еще до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры. Основоположником кулачного боя греки считали Амикуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою. Характерными являются высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей. Борьбой увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Например, знаменитый математик Пифагор был прекрасным кулачным бойцом и даже участвовал в Олимпийских играх.

Далее в древней Спарте существовала целая система физического воспитания молодежи, где борьба занимала ведущее место и преподавателей в такие школы назначали руководители государства. Иероглифические

записи, относящиеся к 4000 до нашей эры, показывают распространение борьбы по всей долине Нила и Египта, и через Средиземноморье на Ближний Восток.

В Индии 3000 лет назад существовал религиозный танец, который по преданию был рекомендован самим Буддой в качестве средства, укрепляющего человека физически и психически, способного продлить человеческую жизнь. Танцующие имитировали удары в жизненно важные точки человеческого тела.

В истории физической культуры древней Греции и мировой цивилизации, одним из наиболее ярких явлений, несомненно, были Олимпийские игры. Всеобщее признание как мероприятие огромной общественно-политической важности олимпийские игры получили в 776 г. до нашей эры. Именно с этого года в Греции вводится счет времени по олимпиадам. Кулачный бой был включен в олимпийскую программу 23 Олимпийских игр 688 г. до н.э.

Игры проводились по жестким правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам боя достижения победы, подкупать друг друга, наносить друг другу увечья. За соблюдением всех правил должны были следить эладоники (судьи). Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того чтобы быть допущенным к играм, свободно рожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям, повседневно упражняясь. Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии за счет самого участника.

В числе победителей олимпийских игр были многие выдающиеся люди того времени: математик Пифагор, философ Платон, поэт Пиндар. Известный полководец Милон из Кротона (540–516 гг. до н.э.) установил рекорд, который не побит до нашего времени: в течение 24 лет он был победителем в шести олимпийских играх. Гиппосфен из Спарты (624–608 гг. до н.э.) победил в пяти олимпиадах. В наши дни даже такой выдающийся спортсмен современности, как белорусский борец А. Медведь, смог победить лишь в трех олимпиадах. О том, какое огромное внимание уделялось физическому воспитанию юношей в Греции, свидетельствует произведение древнегреческого писателя Лукиана (2 век до н.э.) Об упражнении тела.

Анахарсис. Скажи мне, Солон, для чего юноши проделывают у вас все это? Одни из них, перехватившись руками, подставляют друг другу ножку, другие давят и вертят, своих товарищей, валяются вместе в грязи и барахтаются в ней, как свиньи, другие делают то же самое во дворе, на чистом воздухе, но уже не в грязи, а набросав в яму много песка.

Салон. Это место, мы называем гимнасией и оно посвящено Апполону Ликейскому. Возня в грязи называется борьбой, так мы устраиваем состязания, а победивший получает награду.

Анахарсис. Каковы же у вас награды?

Салон. На олимпийских играх венки из дикой маслины, на Истмийских – из сосновых ветвей, в Немее – венки из сельдерея, в Дельфах – яблоки с деревьев, которые посвящены богу.

Анахарсис. Положить столько труда ради яблок и сельдерея и подвергаться опасности быть задушенными искалеченным своим противником?

Солон. Но, лучший из людей, мы смотрим не только на, то, что делается. Дороже всего для победителя слава. Ты будешь думать совсем иначе, когда увидишь, как хвалят состязающихся, а победителей считают равными богу.

Анахарсис. Скажи мне, все состязающиеся получают наград?

Салон. Ни в коем случае, из всех лишь один, победивший остальных.

Анахарсис. Итак, для чего вы так заботливо учите юношей с детства и каким образом люди становятся лучше, когда побывают в глине и проделывают все эти упражнения.

Солон. Но более всего мы стараемся, чтобы граждане были прекрасны душой и сильны телом: ибо именно такие люди хорошо живут вместе в мирное время и во время войны спасают государство и охраняют его свободу и счастье. Начальное воспитание мы поручаем матерям, кормилицам так, чтобы с детства с будущими гражданами обращались как со свободными, когда же дети уже начнут понимать прекрасное, в них зародится стыдливость, страх, стремление к добру и тело их окрепнет и покажется нам способным переносить большие нагрузки, тогда только мы начинаем их учить. Нам кажется недостаточным оставить тело и душу детей в таком состоянии, в каком они даны природой. Мы заботимся об их воспитании и обучении, чтобы хорошее стало много лучшим, а плохое изменилось и стало хорошим. И, как я уже сказал, общее благо и высшее счастье государства состоит в том чтобы молодежь оказалась наиболее подготовленной к мирным занятиям и к войне и была занята самыми полезными для нас делами.

В 394 г. до н.э. по приказу императора Феодосия 1, насаждавшего христианство, олимпийские игры были запрещены. Спустя некоторое время Олимпию разрушили Готы, а в 426 г. до н.э. по приказу Феодосия 2 римляне сожгли храм Зевса – центр олимпийских игр. Прошли тысячи лет, и по инициативе секретаря Спортивного союза Франции Пьера Кубертена в апреле 1896 г. в Афинах вновь вспыхнул олимпийский огонь.

Развитие единоборств в СНГ

Не менее интересна история развития борьбы на территории СНГ (Украина, Беларусь, Россия). На Руси борьба издавна входила в быт как молодецкая потеха и народное развлечение. Самое яркое время в русской истории это 10–12 века и особенно времена князя Владимира Святославовича – Красно Солнышко именно это время в истории русский народ хра-

нил память, которая дошла до нас. Он организовывал заставы и крепости против степняков, организовывал народ к борьбе за свою страну. Известный художник Васнецов написал картину «Три богатыря» богатыри в былинах были представлены заступниками народа, и народ их видел людьми высочайшей справедливости, благородства и достоинства. Борьба являлась важным элементом боевой подготовки воина. Хорошие бойцы и хорошие воины при князе Владимире становились князьями и воеводами. Так Илья Муромец выходец из народа хороший борец стал атаманом. Рассмотрим, какими именно приемами пользовался известный персонаж. В Былинах так описывается прием применяемый Ильей Муромцем. Вот Илья переодевшись странником приходит к идолищу поганому и «Хватал его да за ноги. А трапнул его да о кирпичный пол». Сегодня такой бросок имеет название «Бросок захватом двух ног». Так Илья разделяется и с вероломным Сокольниковым:

«Да и вызнял его выше могучих плеч,
Опустил он его да о кирпичат пол».

Так же Илья проводит и удержание и уход от него, когда в борьбе с Поляницей он упал а тот запрыгнул к нему на грудь и хотел кинжалом его убить. Теперь Добрыня Никитич и его любимые приемы. Считался воином-интеллектуалом. Это умный дипломат и гуслиар, певец и владеет приемами борьбы.

«Изучился Добрынюшка боротися
Изучился он с крутой, с носка спущать
Прошла про него слава великая».

Так описывается прием передняя подсечка, а тогда бросок именовался «Московским» и была поговорка «Москва бьет с носка», сегодня встречается в борьбе самбо. Об Алеше Поповиче известно мало, недостаточно силен, но напуском смел – это наиболее известные спортсмены тех времен хотя их было и немало. Иван Годинович – богатырь в борьбе за свою невесту с царем Афромеем, который тоже хотел ее в жены, победил царя приемом «Русский ломок». В русских сказках борются так же и женщины. Былины донесли до нас информацию о Василисе прекрасной, которая спасала своего мужа Новгородца Ставра из плена Киевского князя, переодевшись послом из орды, и в борьбе с приближенными князя, который предложил ей побороться применяла необычные для того времени приемы, сегодня именуемыми рычагами и болевыми приемами (рукопашный бой) так как после борьбы с Василисой у соперников были поломаны руки и ноги.

Академик Б.А. Рыбаков в своих исследованиях считает, что из-за недостатка сведений трудно выйти к какому-то конкретному человеку, действительно существующему в древности сильнейшему борцу, хотя, Илья Муромец, Добрыня и Алеша Попович годятся на роль патронов всех российских борцов, но 100% сведений нет. Их много, но кто...? Самый-самый.

В «Русском музее» С.-Петербурга хранится картина Григория Угрюмова «Ян Усмарь останавливает быка», в Эрмитаже хранится картина написанная художником Евграфом Сорокиным «Испытание силы Яна Усмаря». История, которая вдохновила художников на создание этой картины, описана так: Князь Владимир вел бои с Хорватами в 993 году, но напали татары и полки Киевские быстро подошли к притоку Днепра – Трубежу (сегодня город в Киевской области «Переяславль-Хмельницкий»). Русские – по правому берегу, и как всегда в истории решались в старину судьбы народов, бой между войсками без поединка не начинался. Татары предложили чистую борьбу без оружия, у русских не было хорошего бойца и войска стояли друг напротив друга неделю. По традиции русского народа – последнего сына в семье не брали на войну. И тут один воин предложил своего сына Яна Кожемяку. Привели к князю Яна, и тот предложил проверить свои силы в борьбе с быком. И когда бык полетел на Яна, то он вырвал ему бок. После этого начался поединок татарина и Яна. Татарин, когда увидел Яна засмеялся, так как тот был меньше ростом, и попытался задавить Яна, но тот был ловок, освободился от захвата и убил татарина. Лермонтов тоже в своей поэме: «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого купца Калашникова» описывает момент борьбы. На самом деле это народная песня про Мастрюка шурина царя и хромом Потанечке. Хвастался Мастрюк перед Иваном Грозным что он хороший борец, а на Руси нет борцов. Не выдержал И. Грозный таких речей и предложил побороться с хромым мужиком Потаней, тот спросил у царя:

Ой ты гой еси, царь государь
Сметь ли мне Мастрюка побороть?

Царь приказывает не только побороть но и советует хромому борцу посрамить хвастуна.

Бей ты Мастрюка по ногам,
Чтоб у тебя Мастрюк был в руках.

Потаня оказался ловок, чего не ожидал Мастрюк – и броском подхватом с захватом одной руки бросил его на землю. Тот от неожиданности не поверил и начал говорить, что это нечестно, неправильно, и требовал продолжения, Потаня соглашается и борется без ног, приподнял Кострюка он повыше себя и ударил его о сырую землю коленом прижал, а потом хвастуна поставил на голову и содрал с него одежду – а полуголым Мастрюк под хохот поспешил скрыться. Царица сестра Мастрюка разгневалась на И.Грозного за обиду брату нанесенную хромым мужиком. Но царь был доволен и похвалил его, так как видел в победе Потанечки честь Москвы. А царице сказал: «У нас – де так Москва любит, а коли у него силы, то не было, он бы де не хвастался». В борьбе Потаня применял приемы, бросок захватом ноги, бросок с захватом за волосы.

Потанюшка присправился
За черны кудри сграбился

Воздымал выше дерева шарового
Бросил Кастрюка на сыру землю.

Подобный жесткий бросок описан в книге голландского борца 17 века Николаса Петерса и практиковался в английском боксе. В середине 17 века в России появляются борцы профессионалы и зафиксировано существование сословия борцов, где техника и тактика передавались от отца к сыну, а наиболее хитрые ухватки держались в секрете. Появляются настоящие искусные борцы и говорят: «Борцы в Москве похвальные, молодцы, поученные славные, а сама борьба их ученая и сложная требует длительного обучения годов». Выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт дал глубокое научное обоснование своей теории «Физического образования» утверждал, что начиная с 12-летнего возраста детям необходимо преподавать метание, прыжки и борьбу, отводя на это одну треть урока, и считал, что борьба является хорошей подготовкой для обучения новобранцев в армии.

Разновидности спортивных единоборств. История бокса

Английский кулачный бой в самом начале представлял собой довольно примитивное зрелище. Обычной системой боя было наносить и сносить удары. Тот, кто был сильнее и терпеливее, пользовался наибольшим успехом у зрителей. Личность Джеймса Фига заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером. Кроме того, Д. Фигг стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга. Период первых правил. Этот период неразрывно связан с именем Джонса Браутона – чемпиона Англии с 1740 по 1750 год. Он стал основателем современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Д. Фигг, Д. Браутон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского – «круг»).

Время не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов повысилась незначительно и оставалась еще достаточно примитивной. Важнейшими качествами по-прежнему оставались сила и выносливость. Период новой школы бокса. Д. Браутон воспитал немало выдающихся бойцов. Ему принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировок, но в соревнованиях они еще ни применялись.

Чемпионом Англии становится Даниэль Мендоза – одна из наиболее ярких фигур в истории бокса. Прекрасный педагог, обладавший обширными познаниями в теории боя, владевший прекрасной техникой, Д. Мендоза создал новую школу бокса, которая имела многочисленных последовате-

лей. Его манера ведения боя поначалу вызывала недоумение и даже недовольство среди тогдашних знатоков бокса. В основу своего стиля он поставил технику, быстроту передвижения, обдуманную тактику. Д. Мендоза провел 32 боя против сильнейших боксеров, что по тем временам следует считать достижением. В условиях боя на голых кулаках список боев у боксеров редко превышал 20. В 1975 году Д. Мендоза уступил свой титул в бою Джону Джексону. С именем Джона Джексона связана целая эпоха в истории бокса, которую историки этого вида спорта называют "золотым веком". Выходец из простонародья, он за счет своей боевой деятельности сумел добиться высокого положения в обществе.

После победы над Д. Мендозой он в течение 3 лет не находил себе соперника. Так и ушел он с ринга непобежденным, имея в своем активе всего 3 проведенных боя. Преподавательская деятельность явилась также основой его славы испытанного бойца. В спаррингах (тренировочный бой) он показывал чудесные образцы боевого искусства. Джексону, в частности, приписывается изобретение прямого удара – основы старой английской системы бокса. Он пытался ввести в поединок применение перчаток, чтобы закончить жестокий характер боя, но не нашел поддержки у самих боксеров. Период новых правил "Лондонского призового ринга". Новые правила были разработаны и приняты в 1838 году. Они явились усовершенствованием правил Браутона и действовали до введения перчаток. Бенджамен Коунт – новый чемпион Англии, боксировавший по этим правилам, был типичным представителем стилевого направления в боксе того времени. Строя свою тактику на большей силе и энергии, он совсем не придавал значения защите, да и не умел защищаться. Чемпионское звание он завоевал в 35-раундовом поединке с Уордом, который состоялся в феврале 1841 года. С этого момента в историю бокса вошел «чемпионский пояс» – традиционный переходящий приз. Приз находился у чемпиона до потери им этого звания, фактически до первого поражения. Тот первый пояс был сделан на средства, собранные по подписке среди любителей бокса. Он представлял собой полосу красного бархата, отделанную кожей, с прикрепленными серебряными щитами, на которых выгравировывались имена чемпионов. Выдающимся бойцом в период боев без перчаток был Том Сойерс, носивший титул чемпиона Англии с 1857 по 1860 год. Сойерс выступал на ринге 12 лет, начиная с 1849 года, и провел 16 боев, в 14 из которых выиграл, одолев сильнейших боксеров того времени. В его времени был утвержден новый чемпионский пояс. По условиям он становился собственностью боксера после трехлетнего пребывания того чемпионом. А чемпион был обязан защищать свое значение против любого из боксеров страны, вызвавшего его на поединок. Сойерс был известен и тем, что организовал и провел первый международный матч с чемпионом Америки Хинэнном. Встреча Хинэна с Сойерсом продолжалась 2 часа 6 минут (42 раунда) и завершилась ничейным результатом. Но этот поединок стал

последним боем Тома Сойерса. Самый продолжительный бой в истории бокса длился 6 часов 15 минут.

В 1855 году так долго выясняли отношения Келии и Смит. Самый короткий состоялся на Североамериканском континенте в 1886 году и длился всего 30 секунд. Известна и точная дата последнего боя без перчаток. 8 июля 1889 года в американском городе Ричбурге в таком поединке сошлись Салливан и Кильрейн.

Бокс в СССР по сравнению с тяжелой атлетикой и борьбой был почти неизвестен. Более или менее регулярно занимались боксом лишь небольшие группы любителей в Петербурге, Москве, Киеве, Одессе. В ноябре 1913 г. спортивное общество «Санитас» организовало первое состязание боксеров на звание чемпиона Петербурга и России, в нем участвовало не более десятка боксеров-любителей, зачастую применявших на ринге приемы собственного изобретения. Правил состязаний тогда еще не существовало. Тем не менее, именно с 1913 г. начинается история бокса в нашей стране. Всех известных боксеров России начала XX века можно назвать по именам. Константин Васильевич Градополов в своей книге «Воспоминания боксера» рассказывает о них. Это Эрнест Иванович Лусталло – родоначальник бокса в России. Он начал культивировать бокс в конце XIX века в Петербурге. Обрусевший француз, он окончил жуанвильский Национальный институт спорта и приехал в Россию в девяностых годах XIX века. С тех пор и до конца двадцатых годов уже XX века Лусталло непрерывно вел организаторскую и педагогическую деятельность в области бокса, подготовил первых петербургских боксеров. По его инициативе в 1898 году в России был организован матч между Гвидо Мейером и англичанином Мази. В эту группу входит Иван Барцелович Граве – первый чемпион России, выделявшийся своей технической подготовленностью и мастерством. И Майер, и Б. Граве умерли в Ленинграде во время блокады. Это Нур Нивманович Алимов (знаменитый Кара Малай) – чемпион России 1915 г. К виднейшим деятелям бокса относятся и Аркадий Георгиевич Харлампиев – выдающийся русский боксер, в начале 20-х годов ставший преподавателем бокса в институте физкультуры, заведующим курсом бокса, входившего до 1936 г. в объединенную кафедру защиты и нападения. Это Вячеслав Самойлов, ставший в 1920 г. первым преподавателем этого вида спорта в советское время в Главной военной школе физического образования трудящихся. Преподавателем бокса после революции стал также Павел Никифоров – боксер высокотехничный, чемпион России 1915 года. Не менее интересна история бокса в республике Беларусь и городе Витебске, где в разные годы проводилось много соревнований различного ранга. К примеру, в открытом первенстве г. Витебска в июне 1962 года участвовало 16 городов РСФСР, БССР, Литвы, Латвии. В 1956 году в Москве прошла первая Спартакиада народов СССР. Команда БССР заняла 4 место. В 1957 году на второй Спартакиаде народов СССР команда БССР заняла 2 место.

Шли годы, было подготовлено немало хороших боксеров тренерами г. Витебска В.Г. Кондратенко, Александр Стрижак, Анатолий Колчин. И наконец 24 Олимпийские игры 1988г., г. Сеул. Вячеслав Яновский становится Олимпийским Чемпионом, тренеру В.Г. Кондратенко присвоено звание Заслуженный тренер СССР, почетный гражданин города Витебска. В.Е. Яновский выпускник Витебского Пединститута им. С.М. Кирова ФФКиС. В г. Витебске не мало и других боксеров, так Заслуженным тренером Республики Беларусь Александром Стрижаком подготовлен участник четырех Олимпийских игр в Атланте и Сиднее, двукратный призер чемпионатов Европы Сергей Быковский, занявший в Сиднее 5 место. Прошло 16 лет, и новый успех Республики Беларусь и города Витебска. 28 Олимпийские игры 2004 г., Афины, сразу два представителя Республики Беларусь завоевали серебро, студент ВГУ имени П.М. Машерова, член национальной олимпийской команды Республики Беларусь В. Зуев, тренер Анатолий Колчин, присвоено звание Заслуженный тренер Республики Беларусь, и М. Арипгаджиев выпускник Махачкалинского Пединститута 2002г., на тот момент гражданин Республики Беларусь, тренера Абдуллабеков, А.В. Гришук. Олимпийские игры 2008. Олимпийские игры 2012. Олимпийские игры 2016 год Рио-де-Жанейро. Дмитрий Асанов 56 кг в 1/8 уступил монгольскому бойцу и сошел с дистанции. Павел Костромин 69 кг уступил тайландцу Сайлону Арди. Михаил Долголевец до 81 кг в 1/8 финала уступил казаху, победил по очкам итальянца

История кикбоксинга и тайландского бокса

Кикбоксинг (от англ. *kick* – бить ногой и *boxing* – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг универсальной и сбалансированной системой. Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквондо и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Ещё в античные времена самые, на тот

момент, просвещённые греки практиковали очень жесткий вид единоборств, где удары наносились как руками, так и ногами, причем рукам отдавалось некоторое предпочтение. Если на руки накручивались ремни со свинцовыми прокладками, то ноги оставались босыми. В древней Голландии, во времена, описанные в романе о Тиле Уленшпигеле, не редкостью были приглашения своему сопернику помериться силами «в честной драке руками и ногами». Прошли века, и чопорные аристократы-англичане породили бокс, причём изначально не запрещалось наносить удары не только руками, но и ногами и даже головой. Бойцы дрались голыми кулаками, а перчатки использовали лишь на тренировках, чтобы зря не калечить суставы. Но постепенно бокс трансформировался и изменялся, становился не таким кровавым и жестоким. Появился ринг (площадка для проведения боя), уменьшилось количество раундов (изначально число их превышало или равнялось 30). И лишь в 1867 году английский бокс превратился в тот вид единоборств, который дожил до современного бокса почти без изменений, когда маркиз Квинсберри сделал боксёрские перчатки обязательным атрибутом поединка и ввёл другие правила, очень схожие с современными. Удары ногами были запрещены, как бесчестные, и с тех пор более в боксе не использовались. В то время как в более демократичной Франции продолжали существовать такие виды единоборств, как саватт и шоссон, где удары ногами занимал своё почётное место.

Каратэ вместе с другими трофеями импортировалось в Америку и Европу из побеждённой Японии после Второй мировой войны и в начале приживалось с переменным успехом. Возможно, определённый толчок к большей популярности и развитию послужил выход на европейские экраны фильмов с участием Брюса Ли и возрастающая мода на всё восточное. И весной (в мае) 1974 года американцем М. Андерсеном и западноберлинским немцем Г. Брукером был организован и проведён Первый европейский турнир по каратэ всех стилей и первая межконтинентальная встреча Европа–США, с участием 88 спортсменов – обладателей черных поясов. Примерно тогда же появился англоязычный термин «кикбоксинг», который можно перевести, как «бокс с пинками», так как было признано преимущество боксерских ударов руками над движениями рук в каратэ. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и женский кикбоксинг. Бурный рост и возрастающая популярность породили своих кумиров. Таких как Бенни «Реактивный» Уркидес, Билл «Супер фут» Уоллес, Доминик Валера, Дон «Дракон» Уилсон, а имена Чака Норриса и Брюса Ли стали известными всему миру. «К-1» Кикбоксинг от японских промоутеров. Встреча К. Абиди и Ф. Боты.

В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию организаций (ВАКО), а также в ИСКА и ПКО. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России, Марокко, Венгрии. 7 июля 1992 года была образована ОО «Белорусская Федерация кикбоксинга и тайландского бокса» и в настоящее время занимает ведущие позиции в мировом рейтинге. За последние 10 лет сборная команда Республики Беларусь 4 раза выигрывала чемпионат мира и 5 раз чемпионат Европы. За этот период звание «Заслуженный мастер спорта» заработали Дмитрий Шакута, Виталий Гурков, Денис Гончаренко, Юрий Жуковский, Андрей Кулебин, Алексей Кудин, Алена Лешкевич, Дарья Машаро, Сергей Скиба, Дмитрий Валент, Дмитрий Варец, Вероника Домбровская. В 2002 году впервые в истории республики Беларусь проводятся студенческие игры по кикбоксингу и тайландскому боксу. В 2003 году команда ВГУ имени П.М. Машерова занимает 1 место. В 2003, 2004, 2005 годах 3 место, принимало участие до 24 вуза Республики Беларусь. В октябре 2005 года, во дворце спорта г. Минска произошла историческая встреча, лучшие бойцы Европы против лучших бойцов республики Беларусь, победила команда Беларуси, на соревнованиях присутствовал президент республики Беларусь А.Г. Лукашенко, где перед началом выступил и пожелал честных боев и справедливого судейства. На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в мире и России – ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ПКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставится задача добиться включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время. Интересно развивался кикбоксинг в Витебской области. Центром развития можно признать города Витебской области Полоцк и Н. Полоцк с тренерами П.П. Хаменок, А.Э. Селедевский, С.В. Гурченко. С 2000 года кикбоксинг начал развиваться и в ВУЗах Республики Беларусь. Многим спортсменам присвоено звание мастера спорта международного класса. И один спортсмен заслуженно получил звание заслуженного мастера спорта Сергей Скиба, человек года, Витебщины, 2013 года. Студентами ВГУ имени П.М. Машерова с 2000 года были. Чемпионы Республики Беларусь, Европы, Мира и победители спартакиад Университетов. Скиба С.Ю., Телица Д.А., Телица Е.А., Красавин А.С., Исаенц А.Л., Виноградов Е.Ю., Дмитрий Юркин, Андрей Янчевский, Хруцкий Я.П., Сергей Будо, Александр и Юрий Свитины, Дмитрий Росляк, Виктор Гардецкий,

Сергей Езерский, Андрей Нестеренко, Гущенко Е.А., Прыгун О.В., Глеб Горонец, Кирилл Воробей.

Большую ответственную работу выполнили в подготовке студентов, спортсменов и поступлении их в ВГУ имени П.М. Машерова тренеры г. Витебска и Витебской области П.П. Хаменок, А.Э. Селедевский, С.В. Гурченко, В.А. Лосев, А.В. Шашко, Е.А. Гущенко, В.Е. Позняк, В.О. Степанов.

История Вольной борьбы

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. Позже ее завезли в Америку, где борьба стала развиваться по двум направлениям: борьба, культивируемая среди профессионалов.

На профессиональном ковре эта борьба приняла крайне уродливые формы. В ней разрешались самые дикие приемы: противосуставные захваты, вывертывания суставов, болевые приемы и т.д. Конечно, в основном, борцы-профессионалы симулировали зверства друг над другом, чтобы вызвать постоянный интерес к схваткам – борьба, которую начали культивировать главным образом в колледжах и университетах США (у нас ее называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В США вольная борьба очень популярна, там обожают сильных людей. Впервые на олимпийских играх соревнования по вольной борьбе состоялись также в США в 1904 г. Участвовали в них только американские борцы – 38 чел. С тех пор Соединенные Штаты традиционно хорошо выступают в борьбе вольного стиля. Американцы выиграли с 1904 по 1996 г. на Олимпийских Играх 99 олимпийских медалей – больше, чем любая другая страна. Уже много лет сборная СССР, а теперь России соперничает с очень сильными борцами США. Среди русских борцов мировую известность получили имена И. Поддубный, И. Заикина, И. Шемякина, К. Буля, И. Вахтурова, Г. Кащеева. Наибольшего успеха добился И. Поддубный, который стал олицетворением силы, ловкости, скорости и богатырского духа. Начиная с 1905 г. шесть раз становился чемпионом мира на официальных турнирах среди профессионалов.

Другими ведущими странами являются Иран, Турция, где эта борьба – национальный спорт и где борцов почти обожествляют.

В Советском Союзе вольная борьба стала развиваться значительно позже классической. Советские борцы не были знакомы с этим видом борьбы. Исключение составляли только борцы из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы. Первый чемпионат страны был проведен в 1945 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР

начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И.В. Сталин – он сам был поклонником борьбы, а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими.

Впервые наши борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских Играх в 1952 г. Главным претендентом на золотую олимпийскую медаль был « северный великан » швед Б. Антонссон, чемпион Европы 1946 г., 1949 г. по вольной борьбе, чемпионом мира 1950 г. по классической борьбе, чемпионом мира 1951 г по вольной борьбе, серебряным призером Олимпийских игр 1948 г в Лондоне. Ни у кого из западных специалистов и журналистов не было сомнения, что в 1952 г. именно Антонссон станет олимпийским чемпионом. В финале он встретился с талантливым самородком, кохозником из Кахетии А. Мекокишвили. На первом чемпионате СССР в 1945 г. именно Арсен занял первое место и прочно удерживал его несколько лет. Таков путь олимпийского чемпиона 1952 г., так как А. Мекокишвили выиграл финальную схватку, а команда борцов вольного стиля СССР заняла на этих Играх первое место.

Всего с 1952 по 1996 г. борцы вольного стиля СССР – России завоевали на олимпийских состязаниях:

- 1952 г. – 2 золотые, 1 серебряную
- 1956 г. – 1 золотую
- 1960 г. – 2 серебряные, 3 бронзовые
- 1964 г. – 2 золотые, 1 серебряную, 2 бронзовые
- 1968 г. – 2 золотые, 1 серебряную
- 1972 г. – 5 золотых, 2 серебряные и 1 бронзовую
- 1976 г. – 5 золотых, 3 серебряные
- 1980 г. – 7 золотых, 1 серебряную, 1 бронзовую
- 1988 г. – 4 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые
- 1992 г. – 3 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые
- 1996 г. – 3 золотые, 1 серебряную

В 1996 г. Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой. Первые чемпионаты по борьбе среди профессионалов и любителей в России были проведены в 1897 г. В 1912 г. Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх – в Стокгольме. До финала дошел только М. Клейн и занял 2-е место. Из других борцов любителей успеха добивались О. Капльор 1-е место на первенстве Европы в 1912 г., Г. Бауман 1-е место на первенстве мира в 1913 г.

Самый титулованный борец вольного стиля Александр Медведь – трехкратный олимпийский чемпион, семикратный чемпион мира. Двукратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев. Два олимпийских «золота» имеют также Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев, Махарбек Хадарцев (в Атланте на Играх 1996 г. Махарбек завоевал еще и серебря-

ную олимпийскую медаль). Эмансипация продолжается, и чемпионаты Европы по вольной борьбе проводятся уже среди женщин.

На Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро Мария Мамошук в весе до 63 кг вольная борьба завоевала серебро. Ибрагим Саидов в весе 125 кг завоевал бронзовую медаль. Василиса Марзалюк на Чемпионатах мира 2011, 2012, 2015 годов завоевала бронзу в весовой категории до 72 кг.

История греко-римской борьбы

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год, и это связано с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским. С 1896 года борьба является олимпийским видом спорта. Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь – из Петербурга, один – из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г. Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. Но звание чемпиона России присуждено не было, так как схватка между А. Шмелингом и Г. Гаккеншмидтом закончилась вничью. Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 году. В финале снова встретились Шмелинг и Гаккеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гаккеншмидт. Спустя несколько дней, борцы встретились вновь. Положив вторично на лопатки Шмелинга, на 46-й минуте Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 году. В этих 3-х любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без деления участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской Революции 1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в 4-х и 5-ти весовых категориях в 1913 и 1914 годах в Риге. В 1915 году – в Петрограде и Москве. В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х 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 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшим олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшего золотую медаль. На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости. За первое место

Клейн должен был бороться со шведским борцом Юханссоном, но из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция). Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 году в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг. В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовало 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой - полпоражения. Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали: Алексей Желнин (Ленинград) – легчайший вес; Владимир Иванов (Москва) – легкий вес; Петр Махницкий (Киев) – средний вес; Николай Сашко (Киев) – полутяжелый вес; Дмитрий Горин (Киев) – тяжелый вес. Последние первенства страны были проведены в 1926 и в 1928 гг. в г. Москве. Чемпионат 1928 г., ставший составной частью всесоюзной Спартакиады, привлек 250 борцов. На соревнование были приглашены борцы 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 России: Григорий Серганский – 52 кг, Александр Борзов – 57 кг, Филипп Зуев – 62 кг, Владимир Иванов – 67 кг, Георгий Рибсон – 73 кг. В двух весах 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 году, В тяжелом весе звание чемпиона завоевал финский борец Понсен, опередивший тринадцать советских и двух иностранных спортсменов. Начиная с 1933 года, чемпионаты страны по греко-римской борьбе разыгрывались ежегодно за исключением двух военных лет – 1942 и 1943 г. В 1939 году состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР. Участвовало десять сильнейших борцов страны. Боролись по круговой системе каждый с каждым. Победителем вышел молодой полутяжеловес Константин Коберидзе (вес 87,5 кг), опередивший тяжеловесов по 110-120 кг. Кроме 1939 года звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза: в 1940, 1943, 1944, 1945 годах и во всех 4-х чемпионатах победителем выходил выдающийся эстонский борец, восьмикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки Коткас Йоханнес Йоханович. Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Чемпионов СССР стали награждать золотыми медалями, а призеров серебряными и бронзовыми жетонами. Состоялись первые всесоюзные

юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие - это участие сборной команды страны в XXVIII Чемпионате Европы в Праге (Чехословакия), Советские борцы завоевали три золотые, серебряную и бронзовую медали. Чемпионами стали: Николай Белов (79 кг), Константин Коберидзе (87 кг), Иоханнес Коткас (св. 87 кг), серебряная медаль вручена Араму Ялтаряну, бронзовая Вячеславу Кожарскому. Николай Белов был награжден специальным призом за лучшую технику. Советские борцы с честью пронесли спортивное знамя своей Родины. Три чемпиона Европы заняли второе командное место, уступив всего 2 очка сильной команде Швеции – это высокий результат для первого выступления. Наиболее знаменательным для советских спортсменов был 1952 год. 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, Иоханес Коткас – св. 87 кг. Серебряной медалью награжден Шалва Чихладзе – до 87 кг. Бронзовыми – Артем Терян – 57 кг, Николай Белов – до 79 кг. Без медали остался лишь один Семен Марушкин, занявший 4-е место до 73 кг. Команда уверенно заняла первое место. Возглавлял сборную команду страны Заслуженный тренер СССР Кухианидзе Вахтанг Милитонович. За всю историю современных Олимпийских игр с 1896 по 1996 годы 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. На третьем – команда Швеции – 19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых. 34 советских и российских выдающихся спортсменов по греко-римской борьбе поднимались на высшую ступеньку олимпийского пьедестала почета. На чемпионате мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в г. Неаполе (Италия). В соревнованиях выступило 208 борцов из 21 страны. Советские борцы завоевали 5 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую. 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 Иоханес Коткас, уступивший в финале шведу Бенту Антонссону, бронзовая медаль досталась Шазаму Сафину, проигравшему по баллам финскому борцу Лехтонеппу, а чемпионом мира стал знаменитый шведский борец Густаф Фрей. Неожиданностью для всех участников соревнований явилось поражение чемпиона XV Олимпийских игр. Якова Пункина – он 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 год завоевали 154 золотые, 56 серебряные и 34 бронзовые медали. На втором месте – сборная Венгрии – 24 золотые, 30 серебряных, 22 бронзовые; на третьем – сборная Финляндии – 21 золотая, 18 серебряных, 23 бронзовые медали. Выдаю-

щийся боец 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 ковче 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 7 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую медали и первое командное место. Готовили юных борцов к первому первенству мира заслуженные тренеры СССР Белов В.С., Каспаров Э.Б., Афиногенов Л.Н., Майсурадзе В.С., Варданян Р.Ф. Сборная молодежная команда до 20 лет впервые приняла участие в первом чемпионате мира в 1973 году в Майями-Бич (США). Было завоевано 4 золотые, 4 серебряные и 1 бронзовая медали и I командное место. Возглавлял команду Заслуженный тренер СССР Колупов Ю.И. В 1980 году на 22 Олимпийских играх в г. Москве Игорь Каньгин завоевал серебряную медаль, тренер В.Н. Изопольский, в 1981 году присвоено звание Заслуженного тренера СССР, Игорю Каньгину выпускнику Витебского пединститута имени С.М. Кирова присвоено звание заслуженный мастер спорта СССР. 24 Олимпийские игры 1988 года г. Сеул К. Маджидов, завоевал золотую медаль. 25 Олимпийские игры 1992 года г. Барселона, белорус С. Демяшкевич завоевал бронзовую медаль. На 26 Олимпийских играх 1996г., г. Атланта С. Лиштван, А. Павлов завоевали серебро, В. Циленць завоевал бронзовую медаль. 27 Олимпийские игры 2000г., г. Сидней Д. Дебелка, завоевал бронзовую медаль. 28 Олимпийские игры 2004г., Афины В. Макаренко завоевал бронзовую медаль. В июле 1998 года в Москве с олимпийским размахом состоялись первые всемирные юношеские игры. В соревнованиях приняли участие юные борцы 36 стран. Сборная юношеская команда России завоевала семь золотых медалей из десяти и первое командное место. Большого успеха в подготовке юных победителей добился известный московский тренер Заслуженный тренер России Боков Виктор Андреевич. Трех его ученикам – Алексею Фроловскому до 52 кг, Алексею Красавину 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 года Искардарян Мнацакан (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, 10 декабря 1994 года в г. Москве состоялся матч века по греко-римской борьбе между сборной командой России и сборной командой мира. Этот исторический матч был посвящен российским борцам за их грандиозные достижения на международном борцовском ковче. 38 золо-

тых медалей на Олимпийских играх, 154 золотых медалей на чемпионатах мира, 130 золотых медалей на чемпионатах Европы. Самый титулованный борец планеты Александр Карелин принадлежит России. 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 убедительно победила 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. На Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро Джавит Гамзатов в весовой категории до 85 кг завоевал бронзовую медаль.

История дзюдо

В 1882 году молодой учитель Дигара Кана открыл свою школу борьбы и назвал ее Кадакан. До этого времени в Японии сосуществовали многочисленные школы самообороны. Каждая из них имела свои методы подготовки, свои традиции и секреты, которые складывались веками. В основе этих систем было мастерство поражать жизненно важные точки и нервные центры человека, и поэтому поединки часто приводили к серьезным травмам. Несовершенство методики обучения, большая опасность для здоровья борцов навели Кана на мысль создать новую школу. Он приступил к разработке такого вида самообороны, который имел бы спортивный характер, включал в себя лучшие приемы с разных систем.

Постепенно новая система приобрела заверченный вид. В нее вошли не только приемы самообороны в стойке и лежа, но и способы самообороны. Были разработаны правила соревнований.

Слово «дзюдо» в переводе с японского – гибкий путь к победе, а идеальный тип дзюдоиста – человек, который относится необычайно мягко к людям и жизни.

В 1948 г. был создан Европейский союз по дзюдо, а в 1951 г. начала работу Международная федерация дзюдоистов.

В 1956 г. сильнейшие дзюдоисты съехались в Токио на первый чемпионат мира. Высокое мастерство и усовершенствованную технику показал Сади Нати, который был признан сильнейшим также и через год.

Постепенно росло мастерство спортсменов многих стран мира, в 1961 году неожиданно чемпионом мира стал А. Геесинк из Голландии. После этого борьба велась уже в трех весовых категориях (68 кг, 80 кг, свыше 80 кг), а также в открытом первенстве, в котором могли участвовать все спортсмены независимо от своего веса.

В 1964 г. на XVIII Олимпийских играх в Токио впервые был включен в программу соревнований этот вид спорта. Японские борцы были первыми в трех весовых категориях.

Зарождение дзюдо в России связано с именем Василия Ощепкова. В одиннадцать лет он остался сиротой и был отправлен в Японию в русскую колонию, город Киото. Начал заниматься дзюдо, очень быстро выучил приемы и был принят в институт Кадакан. После окончания обучения вернулся в Россию и начал создавать кружки по обучению приемов самообороны. Вскоре эти приемы легли в основу руководства по ведению рукопашного боя для армии, а также стали использоваться сотрудниками милиции.

С 1961 г. начали проводиться международные чемпионаты по дзюдо. В 1972 г. была создана федерация дзюдо СССР. С этого времени белорусские спортсмены могли участвовать в соревнованиях в составе команды СССР.

Впервые представитель Беларуси В. Шейко в 1962 г. принял участие в международных соревнованиях и одержал ряд побед. Ему первому был присвоен мастерский дан. Многие белорусские борцы и тренеры с воодушевлением начали заниматься экзотическим видом соревнований. В Белорусском политехническом институте тренерами В. Сенько и С. Тумановым была сформирована команда для участия в соревнованиях по дзюдо, костяк которой составили борцы-самбисты. Постепенно в команду входили спортсмены, которые успешно участвовали во всесоюзных и международных соревнованиях по дзюдо: победитель первенства Европы 1968 года В. Косенгок, победитель всесоюзного первенства В. Грищенко, призеры всесоюзных и международных соревнований А. Новик, В. Коляда, Я. Астров.

В Витебске в 1965 году на ул. Советской 2 тренером В.И. Граковым впервые была открыта секция самбо при ФСО «Динамо». Это положило начало для развития борьбы в Витебске. Успехи пришли очень быстро. Победителями и призерами БССР стали Сергей Борисевич, Леонид Китов, Игорь Миненок, Николай Девятьяров. Витебляне Сергей Ушаков завоевал серебро на Кубке Прибалтики, Геннадий Якимов занял 3 место на первенстве СССР. Александр Шлык завоевал бронзовую медаль на чемпионате мира и удостоился звания МС СССР международного класса. Сегодня в г. Витебске занимаются развитием дзюдо тренеры высшей категории Ушаков С.А., Якимов Г.В., Граков А.В., 1 категории Семечкин Е.Ю., Пирог А.П., Урбанович Н.О.

С 1972 г. начали работать первые секции. В 1973 г. белорусская команда дебютировала в союзном чемпионате и спортивных играх молодежи. На чемпионате СССР 1974 года Ю. Кожарский и Г. Дворник были награждены бронзовыми медалями, а на вторых всесоюзных играх молодежи команда заняла третье место, серебряные медали получили: В. Вяцорэци и А. Гундар, пятое место заняли И. Метлицкий и А. Дмитриев.

С 1977 г. начался набор на отделение дзюдо в Белорусском институте физической культуры; многие выпускники были направлены в различные спортивные организации. Была создана белорусская федерация дзюдо.

В 1978 г. В. Песняк завоевывает бронзовую медаль юношеского первенства СССР, а В. Сенкевич и Л. Перцев становятся участниками первенства СССР среди молодежи и награждаются серебряными медалями.

Через год В. Песняк завоевывает серебряную медаль первенства СССР среди молодежи, а В. Сазонов – золотую награду первенства страны среди юношей.

На УП Спартакиаде народов СССР 1979 года сразу три спортсмена - Василенок, Сенкевич, Абраменко – поднялись на пьедестал почета.

Перед XXII Олимпийскими играми белорусские борцы были включены в сборную команду страны, а Василенку и Абраменко первым в республике было присвоено звание «мастер спорта международного класса». Однако в 1980 г. белорусские дзюдоисты не смогли на равных сражаться за путевку на Олимпиаду, потому что на чемпионате страны Сенкевич и Соколов заняли только 3-е место. Все же 1980 год принес белорусскому дзюдо золотые награды и на международном татами. А. Шабанович, Василенок, Соколов и Абраменко поднялись на высшую ступень почета чемпионата мира среди студентов. Абраменко и Василенок также стали победителями международного турнира в Болгарии. В. Песняк был награжден золотой медалью на первенстве Европы среди молодежи. В 1984 г. В. Песняку было присвоено звание заслуженного мастера спорта. Успешно выступили в олимпийском году и юноши: 2 серебряных (А. Островский, И. Лапунов), 3 бронзовые (Э. Мицкевич, К. Стаселька, О. Максименко) медали и второе командное место.

Второе место заняли и на всесоюзной спартакиаде учащихся (Чабан - первое, Архипов – второе, Максименко – третье место).

На чемпионате страны в 1981 г. команда заняла третье общекомандное место. Впервые золотой медалью был награжден В. Сенкевич и бронзовыми медалями – А. Шабанович и И. Метлицкий.

Успешным было выступление молодежи на Всесоюзных играх. Все белорусские спортсмены вошли в пятерку сильнейших. Не было равных Песняку, который был включен в состав национальной команды. В. Песняк, А. Шабанович и И. Метлицкий на чемпионате страны 1982 года были награждены бронзовыми медалями, а В. Синкевич подтвердил свой высокий класс на чемпионате мира среди студентов, где завоевал серебряную медаль.

На чемпионате Европы 1983 года В. Песняк стал сильнейшим дзюдоистом континента и в том же году стал победителем Спартакиады народов СССР и чемпионом Союза. Этот год отмечен успешными выступлениями молодежи. Две золотые (Свирид, Барановский) и две серебряных медали на первенствах СССР (Архипов и Шапчиц) впервые позволили Беларуси занять второе командное место. На Спартакиаде народов СССР победил В. Песняк, а Синкевич был удостоен бронзовых наград, Ф. Шабанович – двух серебряных. В 1984 г. В. Песняк снова стал сильнейшим дзюдоистом Европы и победителем соревнований Дружба-84.

На чемпионате СССР 1985 года была завоевана одна серебряная (В. Песняк) и одна бронзовая (А. Шабанович) медали. Чемпионом страны 1986 года стал В. Песняк, он был сильнейшим и на Кубке мира. На

чемпионате мира среди студентов победил Далинин, а в 1989 г. он занял второе место на чемпионате страны. Третьими призами чемпионата стали Шапчиц и Тюльпаров.

В 1990 году команда Беларуси впервые завоевала Кубок СССР, а на Спартакиаде народов СССР Беларусь заняла третье место. Далинин завоевал золотую медаль победителя Спартакиады.

Женское дзюдо получило официальное признание в 1934 году. Сейчас оно развивается почти в 70 странах мира. Первый чемпионат Европы был проведен в 1975 г., мира – в 1980 г., а в 1992 г. женщины встретились на олимпийском татами.

В СССР соревнования по женскому дзюдо начали проводиться с 1984 г. Белорусские спортсменки Маркович, Михаль, Катько, Гарнашевич, Тарнагурская, Москвина, Тарасова, Емельянова также принимали участие в этих соревнованиях и неоднократно становились их победителями и призерами.

На первом Кубке СССР 1987 года девушки заняли второе командное место» а на первенстве СССР Круталевич стала первой, Захарьева заняла 3-е место. На первом чемпионате страны дзюдоистки завоевали две золотые медали (Круталевич и Емельянова), серебряную (Тарнагурская) и бронзовую (Михаль).

На первенстве СССР среди девушек в 1933 г. медали завоевали три спортсменки: Круталевич и Козловская – золотые, Бойко – бронзовую. На Кубке СССР первые места заняли Кононова, Валкова, второе – Козловская и третье – Гарнаневич и Асраташвили. Второй чемпионат страны был очень успешным: четыре медали высшей пробы (Совенкова, Круталевич, Емельянова, Тарнагурская). Впервые наши девушки поднялись на высшую ступень почета на международных соревнованиях: Тарасова стала победительницей первенства Европы, а Козловская – чемпионкой мира среди студентов.

На чемпионате СССР 1939 года Лизунова, Гарнашевич и Емельянова заняли второе место, Москвина – третье. В 1990 г. чемпионкой Союза стала Москвина.

На X Спартакиаде народов СССР спортсменки Гарнашевич, Селиханова заняли второе командное место.

В 1993 г. Беларусь была принята в Европейский союз и международную федерацию дзюдо. А уже в 1994 г. белорусские дзюдоисты заняли второе место в командном первенстве Европы. Успехи белорусских дзюдоистов достигнуты в значительной мере благодаря работе заслуженных тренеров Республики Беларусь В. Грищенко, С. Гуманова, В. Кардаполова, В. Асина. На 27 ОИ в 2000 году в Сиднее бронзовую медаль завоевал Анатолий Ларюков.

Впервые на 28 Олимпийских играх 2004 г., г. Афины представитель республики Беларусь И.Макаров завоевал золотую медаль, стал первым Олимпийским чемпионом по дзюдо Республики Беларусь.

Современное состояние спортивных единоборств и боевых искусств.

Краткая характеристика

Одна из тем, наиболее часто поднимающихся в дискуссиях любителей боевых искусств – тема «современных» и «несовременных» боевых искусств. Сторонники традиционных боевых искусств утверждают, что поскольку анатомия и физиология человека не изменились за последние несколько тысяч лет, постольку нет никакого смысла изобретать какие-то новые виды боевых искусств. Поклонники современных боевых искусств, в свою очередь, указывают на то, что со временем меняются повседневные одежда и обувь, окружающая обстановка, виды оружия и т.п., поэтому традиционные боевые искусства, адепты которых по сей день изучают, как использовать алебарду для защиты от всадника с мечом, безнадежно устарели и им на смену должны прийти современные боевые искусства.

Сегодня у обычного человека нет тех стимулов к изучению боевых искусств, которые существовали несколько веков тому назад. Карьера современного человека не зависит от успешной сдачи экзамена по боевому искусству, как это было в Китае и во Вьетнаме. Мастер воинских искусств (а тем более древних воинских искусств наподобие фехтования алебардой) в наши дни уже не пользуется особым уважением в обществе. Владение приёмами рукопашного боя или фехтования уже не является лучшим средством самообороны – гораздо проще купить пистолет, нежели посвятить годы изучению того или иного боевого искусства.

Изменился мир и вместе с ним изменились боевые искусства. Изменилась их техника: ушли в прошлое болевые приёмы на пальцы ног и способы защиты пешего от конного, мало кого сегодня привлекает закалка ударной поверхности ступней и борьба в доспехах. Изменилось вооружение: мечи и алебарды из грозного оружия превратились в музейные экспонаты, уступив своё место автоматическим пистолетам и штурмовым винтовкам.

Сегодня спортивные единоборства пользуются популярностью. Речь идёт обо всех видах спорта, где два спортсмена ведут соревновательный поединок по обусловленным правилам.

1. Интернациональные виды борьбы. Спортивные единоборства весьма популярны в наши дни, так как они одновременно предоставляют возможность поддерживать хорошую физическую форму и получить навыки в области самообороны, а также подготовиться к участию в соревнованиях, что потенциально может принести славу и деньги, если спортсмену удастся выйти на соревнования достаточно высокого уровня, решает воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Разумеется, в абсолютном большинстве спортивных видов борьбы изучается только та техника, которая разрешена спортивными правилами и только та тактика, которая помогает достичь победы в рамках этих правил. Кикбоксеры не учат бороться или защищаться от ножа, борец вольного

стиля не умеет наносить удары и защищаться от них и т.п. Ни в одном направлении спортивных единоборств не изучают наиболее эффективные способы выведения противника из строя (такие, например, как удары в пах). Почти ни в одной спортивной школе не практикуют бои одиночки с несколькими противниками или группы против группы. К категории спортивных единоборств относятся спортивное фехтование, дзюдо, спортивное самбо, бокс и кикбоксинг, вольная и классическая борьба, многие современные школы каратэ и ушу, вьет во дао. Туда же (правда, с некоторой натяжкой) можно отнести и японское сумо.

2. Оздоровительные системы на базе боевых искусств. Название говорит само за себя: эти системы представляют собой оздоровительную гимнастику, помогающую развить гибкость и координацию, дать необходимую нагрузку сердцу, улучшить кровообращение, работу лёгких и внутренних органов.

Условно все виды оздоровительных систем такого рода можно разделить на «западные» и «восточные». «Западные» системы обычно представляют собой ту или иную разновидность ритмической гимнастики, упражнения выполняются под музыку в быстром темпе, работа в парах, как правило, вообще отсутствует, в то время как в «восточных» используются главным образом статические упражнения. Дыхательные упражнения и медленное, плавное движение, иногда используются парные упражнения наподобие «толкания рук». В качестве примеров «западных» систем можно привести каратэ-аэробику (вид аэробики, где в качестве упражнений используются движения каратэ) и аэро-кикбоксинг, тай-бо (ритмическая гимнастика на базе движений из бокса и каратэ), в качестве примера «восточных» систем – различные упрощённые версии тай-цзи и цигун (чи конг), вьет во дао. Проводятся Чемпионаты и Первенства республики Беларусь по кикбоксингу в разделе сольные композиции. Лидер этого направления в республике Беларусь Дарья Машаро г. Минск.

3. Национально – самобытные виды борьбы. Довольно интересное явление, получившее особенно широкое распространение во всём мире в последние годы – увлечение национальными видами боевых искусств. Люди изучают то или иное боевое искусство не потому, что оно наиболее эффективно в качестве средства самообороны или же развивает тело и дух лучше, нежели другие системы, а лишь потому, что оно является той школой ведения боя, которую практиковали их деды, прадеды или ещё более отдалённые предки. Интерес к таким стилям обычно является частью принципа «Наше – самое лучшее, потому что оно наше». Обычным аргументом в пользу национальных боевых искусств является фраза: «Мы, русские (украинцы, славяне, латиноамериканцы, скандинавы, африканцы) – особая нация, у нас своё телосложение, своя ментальность, так что нам все эти азиатские школы просто не подходят».

В качестве примеров национальных боевых искусств можно привести русские славяно-горицкую борьбу и бузу, украинский спас, мексиканскую йаомачтия, ирландскую фианну, возрождаемые в скандинавских странах «боевые искусства викингов» (большая часть которых подозрительно смахивает на каратэ, дзю-до или кендо), разработанные американскими неграми на основе африканских народных танцев «африканские боевые искусства». Специфика каждого такого вида борьбы зависит от условий и образа жизни создавших его людей, отражает национальные обычаи и особенности культуры.

4. Школы самообороны. Подобные школы (как правило, они даже не имеют собственных названий) весьма популярны в наши дни – особенно в странах с высоким уровнем преступности. В школах самообороны обучают тому, как защитить себя в случае нападения хулигана, грабителя или насильника.

5. Комплексные системы самообороны и выживания на улице. Более высокая ступень развития школ самообороны: если в обычных школах самообороны учат тому, что делать, когда противник начинает Вас бить, в комплексных системах учат ещё и тому, как себя вести, чтобы не пришлось пускать кулаки в ход.

6. Армейские стили рукопашного боя. К этой категории относятся системы рукопашного боя, практикуемые в вооружённых силах разных стран. Как правило, армейские боевые искусства рассчитаны на подготовку к ведению боя на уничтожение. Армейские стили предназначены для обучения большого количества неподготовленных людей в короткий срок, поэтому обычно их техническая база состоит из десятка-другого простых в изучении приёмов, каждый из которых, согласно принципу «семь бед – один ответ», можно использовать в различных ситуациях как для защиты, так и для нападения. Следует заметить, что эффективность большинства армейских стилей удручающе низка по сравнению с традиционными боевыми искусствами, а порой даже и по сравнению со спортивными единоборствами или комплексными школами самообороны – низкая эффективность является оборотной стороной быстрого обучения и недостаточной технической базой. В качестве примера армейских стилей можно привести японское тосю-какүто, англо-китайское дефенду, китайское армейское саньшоу, американские SAFTA, SCARS и «Американский рукопашный бой», советский АРБ и т.д.

7. Полицейские стили рукопашного боя. К этой категории относятся всевозможные разновидности «искусства брать живым», практикуемые полицией разных стран. В отличие от обычных боевых искусств, полицейские системы уделяют мало внимания самообороне (на крайний случай у полицейского обычно есть пистолет). Практически не используются техники выведения противника из строя с помощью травмирующих ударов в уязвимые части тела, зато присутствуют такие разделы, как «арест»,

«надевание наручников», «конвоирование», «контроль при обыске», «удержание на земле», «извлечение подозреваемого из автомобиля» и т.п.

8. Комплексные системы. В последние годы появилась новая тенденция – создаются комплексные боевые искусства, которые не ориентированы изначально на какое-то конкретное применение, но позволяют достаточно легко создавать учебные программы для нужд той или иной группы, будь то программа курсов самообороны для пенсионеров или же программа подготовки элитных армейских частей.

Например, в спортивном курсе совершенно бесполезны приёмы наподобие «снятия часового», а в боевой раздел просто опасно включать тактику, рассчитанную на спортивный поединок из-за травмоопасности.

Наиболее известным примером комплексной системы может служить советское самбо – на единой технической базе строились как спортивное самбо, так и гражданская самооборона, а также «милицейское» и «армейское» боевое самбо, причём в рамках последних двух направлений существовали учебные программы разной степени сложности – от простейших, включающих в себя пять-шесть приёмов, и до наиболее сложных, предназначенных для обучения элитных групп спецназа. В качестве примера других комплексных систем можно привести израильский крав-мага, российские УНИБОС, стиль Кадочникова и порождённый от него РОСС и т.д.

ЛЕКЦИЯ 2

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ И МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

План

1. Общие сведения о травматизме.
2. Виды, разновидности спортивных травм и правила оказания первой медицинской помощи.
3. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Общие сведения о травмах

Травмой (от греч. *траума* – рана) называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают *кожные* (ушибы, раны), *подкожные* (разрывы связок, переломы костей и пр.) и *полостные* (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на *прямые* и *непрямые*, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть *одиночными* (например, поперечный перелом бедренной кости), *множественными* (множественный перелом ребер), *сочетанными* (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и *комбинированными* (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают *открытые*, с нарушением целостности, и *закрытые*, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке. Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов.

По характеру повреждения это чаще всего растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Однако бывают и достаточно необычные виды: например, разрыв легкого (эту травму перенес, как пишут в прессе Александр Лебзяк).

Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение легких тканей в области надбров-

ных дуг. Довольно часто встречаются повреждения внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдение показывает, что однократный нокаут в большинстве случаев не вызывает остаточных явлений в состоянии здоровья боксера. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность, асимметрия сухожильных рефлексов).

Главной причиной нокадаунов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий. Поэтому самую большую ответственность за нокадауны несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовку. В борьбе наиболее часты травмы локтевых и плечевых суставов, вывих плеча и предплечья, переломы ключицы, разрывы ключично-акромиальных сочленений и мышц верхней конечности в области надплечья, повреждение пучков волокон мышц спины и шеи, ушибы грудной клетки, переломы ребер, травмы уха. Специфичными травмами у борцов вольного стиля являются повреждения сумочно-связочного аппарата, коленного и голеностопного суставов и мышц нижних конечностей.

Виды, разновидности спортивных травм и правила оказания первой медицинской помощи

По тяжести травмы делятся на *тяжелые, средней степени тяжести и легкие*.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Травмы легкие – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом ле-

чения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют **острые и хронические травмы**.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменом чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

Травмы – это для ребенка тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того, 8–10% тяжелых травм заканчиваются

потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности.

Неизбежны ли травмы при занятиях физкультурой и спортом?

Подробнейший анализ большого количества травм у школьников при занятиях физкультурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждение средней тяжести и тяжелые.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта.

Ушибы

Ушибы – это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом).

Характерные признаки. На месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

Вывихи

Вывихи – это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы.

Характерные признаки. При вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

Переломы

Переломы – полное или частичное нарушение целостности кости.

Переломы бывают *закрытые* (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), *открытые* (с повреждением целостности общего покрова), без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц).

Характерные признаки. При травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков – укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

Первая помощь. Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные, а при их отсутствии – импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, линеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды.

Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов – выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома.

Прежде чем наложить стандартную или приспособленную шину, необходимо тщательно осмотреть поврежденную конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление в рану торчащих острых отломков или их удаление.

При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала неподвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При переломах голени шиной фиксируют коленный и голеностопный суставы.

При переломе плеча шиной фиксируют неподвижность плечевого и локтевого суставов, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе.

При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Если под рукой нет ничего, что бы годилось для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, нижнюю – к здоровой конечности.

В связи с полным окостенением в детском и юношеском возрасте переломы имеют свои особенности. Часто при повреждениях переломом бывает в месте прикрепления эпифиза (головки кости) к телу кости и при небольшом смещении становится на место. Бывают и переломы в области тела кости по типу зеленой веточки: кость сломалась, но надкостница осталась цела и отростки не сместились. Такие переломы трудно диагностируются. Поэтому при всех травмах детей с подозрением на вывих или перелом обязательно наложить шину и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Раны

Рана – повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием.

Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные ушибленные, укушенные и огнестрельные раны.

Характерные признаки. Каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран, нанесенных режущим орудием (ножом, бритвой, стеклом) расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль.

Рубленые раны по характеристике близки к резанным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана, нанесенная ножом, гвоздем, шилом, кинжалом, небольшая на кожной поверхности, может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции.

Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное.

Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно уменьшается. Усиление ее, и появление распирающего чувства наступают при развитии в ране инфекции.

Первая помощь. При ранении пострадавший, прежде всего, нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача – защита раны от попадания микробов. Для этого нужно наложить повязку. Третья задача - умень-

шение боли. Это достигается наложением повязки и созданием спокойного, удобного положения раненой части тела. При ранах конечностей и туловища это будет лежачее положение, верхних – подвешивание руки на перевязь. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или в больницу для хирургической обработки раны.

Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам

Психология спортсменов и тренеров по отношению к травме такова, что пока она не коснулась лично спортсмена, этой проблемы как бы не существует. Многим кажется нелепым на фоне полного благополучия и здоровья заниматься профилактикой травматизма или изучать причины их возникновения. Между тем причины травм мы формируем неосознанно в процессе тренировки, особенно на ранних этапах физического становления спортсменов. В погоне за быстрыми спортивными результатами сужаются тренировочные средства и тренировка превращается в натаскивание. Все это как раз и идет в ущерб базовой общефизической подготовке и здоровью. Спортивные травмы носят объективный характер и могут быть разделены на три группы: организационные, методические и обусловленные индивидуальными особенностями самого спортсмена. Причинами организационных ошибок чаще всего являются педагогические просчеты, вызванные низким уровнем теоретической подготовки тренера, его недостаточным опытом. Повышают травматизм нарушения в условиях проведения тренировок и соревнований, в материально-техническом обеспечении, плохое оборудование, низко качество спортивного инвентаря, одежды, обуви, средств защиты. К недостаткам методического характера, также влекущим за собой травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов ударных видов единоборств и борцов, можно отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, правил врачебного контроля и отсутствие делового, творческого контакта врача и тренера. Причинами возникновения травм в спортивных единоборствах являются также слабая техническая подготовленность и технические погрешности при выполнении специальных технических действий и упражнений. В процессе многолетней подготовки борца, боксера, кикбоксера, техника должна постоянно совершенствоваться, изменяться с учетом новых, приобретаемых качеств. Поэтому техническое совершенствование спортсменов становится не только средством достижения высоких результатов, но и помогает профилактике травматизма. Таким образом, вопросы предупреждения травм в спортивных единоборствах не являются сугубо врачебными. Эта проблема касается всех, кто занимается подготовкой спортсменов в спортивных единоборствах. И тренеры, и врачи, и судьи, и технический персонал в одинаковой степени ответственны за проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Меры предупреждения травматизма

Необходимым условием правильной организации учебно-тренировочных занятий по борьбе является предупреждение травм.

Для устранения указанных причин преподаватели и тренеры должны строго выполнять правила соревнований, инструкции и положения, а также требования методики проведения учебно-тренировочных занятий.

Преподаватели и тренеры должны тщательно изучать и выполнять требования Положения о врачебном контроле над занимающимися. Нарушения этого Положения заключаются в допуске начинающих спортсменов к занятиям без предварительного медицинского обследования, нерегулярном направлении тренером спортсменов на врачебные осмотры, преждевременном допуске к занятиям после перерывов или допуске к соревнованиям спортсменов с недомоганием или заболеванием.

Чаще всего получают травмы начинающие спортсмены, так как они еще недостаточно овладели техникой движения, не выработали координации в работе различных мышечных групп. Новички обычно слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом и не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы-антагонисты. Недостаточно тренированный борец быстро утомляется, у него наступает расстройство координационных функций, что может привести к травматизму.

Нередки случаи травм, причины которых кроются в нарушении правил и режима занятий и соревнований, отсутствии последовательности в проведении урока, слабом контроле преподавателя и неправильном показе приемов, неудовлетворительной страховке (или ее отсутствии), столкновении и недисциплинированности занимающихся, т.е. в недостатке организации и методики проведения урока.

Спортивные травмы и несчастные случаи (повреждения вследствие утомления и переутомления, болезненное состояние, старые травмы). Опыт показывает, что у утомленного спортсмена точность, координация и сила движений резко нарушены. Даже технически хорошо подготовленный борец может допустить грубые ошибки, ведущие к травматизму, так как под влиянием утомления и переутомления ослабляется бдительность, внимание, ухудшаются все реакции организма. Во избежание несчастных случаев необходимо после больших физических напряжений запрещать упражнения, технически сложные и требующие точной координации.

Важно с самого начала выработать у спортсменов навыки самостраховки, научить их правилам безопасного падения, причем приемы самостраховки должны быть разучены и доведены на тренировках до автоматизма. Чтобы избежать ссадин и царапин кожного покрова, борцам необходимо коротко стричь ногти.

Тренировочные схватки следует проводить среди спортсменов одной весовой категории, одного возраста, одинаковой физической и технической подготовленности. На тренировках преподаватель, а на соревновани-

ях судья должны внимательно следить за действиями соперников, не допускать опасных положений, которые могут привести к травмам, и при необходимости вовремя остановить схватку.

В целях профилактики повреждений преподаватель обязан:

знать анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности юношей;

проверять плотность смыкания частей ковра, натянутость канатов на ринге, так как в практике бывали случаи, когда спортсмены вылетали за пределы ринга на судей, проверить состояние покрышки (она должна быть чистой, туго натянутой, не разорванной и закрепленной);

следить за гигиеной и состоянием здоровья борцов или боксеров, а также их спортивной формой;

следить за тем, чтобы спортсмен из ударных видов единоборств перед выходом на бой надевал защитные средства: защитную маску, шлем, бинтовал кисти рук, надевал защитную раковину на половые органы, загубник для защиты губ;

запрещать начинающим спортсменам выставлять в упор руки при падении на ковер и соединять пальцы в переплет при захватах;

требовать, чтобы борец, проводящий прием, падал вместе с партнером, а не оставался в стойке;

следить, чтобы на занятиях выполнялись только те приемы и действия, которые предусмотрены данным уроком. Таким образом, профилактика травматизма есть комплекс организационно – методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных мероприятий и соревнований, постоянное повышение врачей и тренеров-преподавателей, обеспечивающих планомерное повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности, морально-волевых качеств и укрепления здоровья спортсменов. Профилактика травматизма на занятиях спортивными единоборствами требует также детального изучения причин и обстоятельств, вызывающих травму. Даже незначительная травма должна анализироваться врачом, тренером и самим спортсменом, чтобы впоследствии можно было устранить ее конкретную причину и исключить возможность повторения.

ЛЕКЦИЯ 3 СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

План

1. Виды и уровни соревнований.
2. Система спортивных соревнований, целевое назначение.
3. Планирование соревнований.

Соревнования имеют важное значение для спортсменов, без участия в соревнованиях нет воспитания спортсмена. Соревнования являются кульминацией тренировочного процесса, предоставляя возможность объективно оценивать ее эффективность.

Функции соревнований в современном спорте многообразны. Система спортивных соревнований включает в себя официальные и неофициальные соревнования. Официальные соревнования имеют длительные этапы подготовки и определяют всю систему отбора спортсменов, организацию и методику их подготовки и планируются в рамках единого календарного плана. Другие соревнования имеют характер отборочных, при этом являясь важным фактором повышения специальной тренированности.

Различают 4 уровня соревнований (Н.Г. Озолин, 1970).

Подготовительные соревнования. Основная цель соревнований адаптация спортсменов к условиям борьбы, отработка рациональной техники и тактики в условиях сопротивления равных партнеров, более сильных партнеров, приобретение соревновательного опыта.

Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень подготовки, эффективность прошедшего этапа подготовки, на основе результатов контроля разрабатывается план последующей подготовки спортсмена. Функцию контроля могут выполнять как официальные соревнования так специально организованные матчевые встречи и другие соревновательные мероприятия.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований формируются команды для участия в более крупных соревнованиях в весовых категориях в спортивных единоборствах. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое место в некоторых случаях второе для участия в разных по уровню соревнованиях и требующих формирования двух команд, надеясь на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Главной целью участия в них является достижение победы или завоевание призовых мест. Спортсмен ориентируется на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей в процессе соревновательной деятельности в спортивных единоборствах.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают важное место в тренировочном макроцикле и проводятся с интервалом в 1–2 недели при этом в целях оптимизации тренировочного процесса необходимо изменять программу подготовки.

Отборочные и основные соревнования планируются не чаще 2–3 раз в течение года.

На начальных этапах многолетней подготовки необходимо планировать только подготовительные и контрольные соревнования. Соревнования проводятся реже и специальной подготовки не требуют. Основной целью их являются контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, эмоциональной окраски подготовки спортсмена. С ростом квалификации и опыта спортсмена количество соревнований возрастает и в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Подводящие соревнования. Цель таких соревнований повысить уровень спортивной подготовки спортсмена, для этого по своим критериям они должны быть максимально приближены к условиям основных соревнований. Для подготовки спортсмена к главному старту могут быть использованы матчевые встречи, официальные соревнования городского и областного масштаба по срокам подходящие для проведения и не перегружающие возможности спортсмена.

Соревнования являясь основной формой контроля готовности спортсмена к соревнованиям, но и фактором роста спортивного мастерства. Непосредственная подготовка к соревнованиям является мощным фактором мобилизации функционального потенциала занимающихся и адаптационных реакций, психологической устойчивости к сложным и непредсказуемым условиям соревновательной практики. Поэтому очень важно использовать различные соревнования, самого разного уровня в качестве одной из важнейших форм тренировки. В процессе такой работы в спортивных единоборствах необходимо учитывать возможности и подготовку самих спортсменов что бы она соответствовала его уровню психологической, технико-тактической и физической подготовленности, что бы на фоне эмоциональности спортсменов на начальном уровне подготовки не нарушались правила ведения поединка. Педагогически правильно построенная подготовка способствуют воспитанию у спортсменов дисциплинированности и самообладания, развивают чувства товарищества и коллективизма, самокритичность и скромность.

В зависимости от целевого назначения соревнования подразделяются на:

- 1) первенства, в которых определяется чемпионы;
- 2) отборочные соревнования (с целью выявления сильнейших, для сборных команд);

3) контрольные соревнования, цель которых педагогический контроль за состоянием тренированности и спортивными достижениями занимающихся;

4) массовые соревнования цель сдачи физкультурного комплекса;

5) показательные соревнования целью популяризации вида спорта.

По форме организации различают следующие виды:

1) закрытые соревнования, участвуют только члены клуба.

2) открытые соревнования, участвуют команды и отдельные спортсмены других коллективов.

3) товарищеские встречи-соревнования по предварительной договоренности;

4) заочные соревнования.

По возрастным группам существует следующая система соревнований:

1) первая группа мальчики и девочки (кадеты) 7–8, 9–10 лет;

2) младшие юноши, девушки 11–12 и 13–14 лет;

3) вторая группа (юноши и девушки) 15–16 лет;

4) третья группа молодёжь (юниоры) 17–18 лет;

5) четвёртая группа взрослые спортсмены 19 лет и старше.

Отсюда понятно, что спортивные соревнования являются необходимой частью учебного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются:

1) календарный план;

2) положение о соревнованиях.

Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Утверждается заранее и рассылается на места. Может быть перспективным и годичным. Должен быть стабильным и традиционным.

№	Наименование соревнований	Срок проведения	Место проведения	Участвующая организация	Ответственный за проведение
---	---------------------------	-----------------	------------------	-------------------------	-----------------------------

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки.

На начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные и подготовительные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основная цель – контроль за данным тренировочным этапом, приобретения опыта соревнования. Постепенно по мере роста квалификации количество соревнований

возрастает. Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнований.

Каждый раздел должен быть продуман и изложен. Составляется на основе календарного плана и правил соревнований по виду спорта и рассылается не позднее, чем за один месяц до проведения участвующих организациям.

Положение состоит:

- 1) цели и задачи;
- 2) место и время проведения;
- 3) участники;
- 4) руководство подготовкой проведения соревнования;
- 5) программа и условия проведения соревнования;
- 6) порядок определения победителей;
- 7) награждение победителей (личного и командного);
- 8) срок и порядок подачи заявок;
- 9) условия приёма участников.

Содержание зависит от вида и масштаба соревнований. Определение победителем в командном первенстве может проводиться различными способами:

- 1) по наименьшей сумме мест, занятых участниками во всех видах соревнований;
- 2) по наибольшей сумме очков;
- 3) по наименьшей сумме времени, где это требуется, – в этом случае суммируют время всех участников соревнования;
- 4) по таблицам результатов в отдельных видах спорта.

В этих случаях все возможные результаты соревнований переведены в очки, а коллектив-победитель определяется по наибольшей сумме всех зачетных участников.

Планируя соревновательные мероприятия, необходимо руководствоваться рядом положений.

1. Соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности строго соответствовать задачам и особенностям построения многолетней тренировки.

2. Привлекать спортсмена к участию в любых соревнованиях следует лишь в том случае если он по своим функциональным, физическим, техническим и психологическим возможностям способен к решению поставленных задач.

3. Необходимо планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и более полному раскрытию возможностей спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

4. Программа соревнований, составы участников должны обеспечить атмосферу жесткой конкуренции, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов спортсмена.

Оптимизирующие и дополняющие факторы тренировки и соревнований. Эффективность подготовки спортсмена повышается при использовании условий внешней среды, температуры воздуха, содержания кислорода, атмосферного давления и может рассматриваться как средства подготовки спортсмена.

Гигиенические факторы. Место проведения соревнований должно соответствовать требованиям гигиены. Массаж, самомассаж можно использовать для оптимизации работоспособности спортсмена в процессе турнира.

Материально-технические средства. К ним относятся, спортивная форма и экипировка спортсмена, тренажеры и тренажерные устройства, контрольная и информационная аппаратура, внедрение в тренировочный процесс новых материально-технических средств позволяет улучшать эффективность тренировочных нагрузок.

Физиологические и диетологические средства позволяющие увеличить работоспособность спортсмена. Вещества, способствующие нормальной работе организма при напряженной работе, которые вводятся в рацион питания спортсмена, витаминные комплексы, усиленное питание. Электростимуляция, барокамера и термокамера.

Использование перечисленных средств, применяемых с целью усиления тренировочных воздействий, ускорения восстановления должно подчиняться логике тренировочного процесса. При воспитании выносливости целесообразно применять дополнительные факторы, усиливающие функциональные сдвиги в организме спортсмена. Если физические упражнения вызывают утомление, необходимо привлекать дополнительные средства восстановления.

ЛЕКЦИЯ 4

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

План

1. Основные понятия спорта.
2. Сущность и функции спорта.
3. Классификация видов спорта.
3. Эстетические свойства спорта.
4. Спорт как сфера социальных отношений.

В основе соревновательной деятельности лежит состязание в боксе, каратэ, регламентированное правилами выполнения двигательных действий, нормы поведения соревнующихся и способами оценки достигнутых результатов.

В спортивных единоборствах используются специфические термины и понятия, знание которых позволяет более эффективно передавать и получать соответствующую информацию.

Общие понятия и терминология.

Физическая подготовка – часть физического воспитания, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида спорта.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения (рост, вес). Физическое развитие может идти стихийно и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе спортивной тренировки.

Спортивные единоборства – Виды спорта, разновидности борьбы, бокса, фехтования и других видов характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в поединке и регламентированные правилами соревнований.

Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества. Одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья, подготовки к трудовой и боевой деятельности, состоящее из физических упражнений и некоторых других видов деятельности, имеющих характер состязаний.

Техника – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Тактика – раздел подготовки спортсменов, теория ведения спортивной борьбы на ринге, татами, борцовском ковре и её практическая реализация в соответствии со складывающейся ситуацией. Совокупность приемов и средств, применяемых для достижения цели, основанная на расчете

реальных возможностей спортсмена и его соперников. Подчиненная часть стратегии.

Техника нападения – включает стойки и передвижения, броски, удары и контрудары.

Техника обороны – включает технику передвижений и технику взаимодействия.

Технические приемы – система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Соревнования – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. В единоборствах соревнования классифицируются в зависимости от задач и условий определения победителей.

Соревновательный метод – метод спортивного совершенствования, связанный с выполнением физических упражнений в условиях состязания, борьбы за первенство или высокие достижения. Соревнования предъявляют максимальные требования к занимающимся, к их физическим и психическим возможностям.

Боевая стойка – оптимальное расположение звеньев тела человека для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка спортсмена в спортивных единоборствах может быть индивидуальна с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена и степени функциональной асимметрии.

Дистанция – расстояние между спортсменами в поединке.

Защита – действия спортсмена в единоборствах, имеющие целью отразить атаку соперника, не пропустить удар. Различают активную и пассивную защиты. В современных единоборствах выделяют четыре группы защит.

Защита при помощи рук – отбивы, подставки, блокировка.

Защита при помощи туловища – уклоны, отклоны, нырки, подставки.

Защита при помощи ног – передвижением, блокирование.

Комбинированная защита – одновременное сочетание нескольких видов защитных действий, защита при помощи рук и ног, рук и туловища, ног, туловища и передвижением.

Защита в боксе – важнейший компонент подготовки боксера, главное содержание его технической оснащенности. Арсенал защитных действий определяет уровень боеспособности боксера.

Лоу-кик (англ. низкий удар) – один из наиболее эффективных ударов в кикбоксинге и тайландском боксе. Выполняется передней частью голени по ногам соперника.

Маскировка – тактическое действие спортсмена, направленное на скрытие истинных намерений и вызов соперника на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Метод тренировки – совокупность приемов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, формируются и совершенствуются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Равновесие – состояние устойчивого положения в пространстве. Один из ведущих показателей координационных способностей и ловкости. Важнейшая предпосылка в обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсмена в единоборствах.

Разведка – действия спортсмена, применяемые с целью получения информации о сопернике, о складывающейся боевой ситуации. Необходимое условие для принятия тактического решения.

Стойка боксера боевая – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка может быть индивидуализирована с учетом степени функциональной асимметрии. Левосторонняя, правосторонняя и фронтальная, которая может быть использована как учебная.

Тренажер – аппарат (прибор) с обратной информацией, предназначенный для повышения эффективности тренировочного процесса и создания благоприятных условий для воспитания физических качеств или овладения необходимыми навыками.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся точностью, быстротой, оптимальными усилиями, необходимыми для успешного решения двигательной задачи при минимальном контроле со стороны сознания.

Умение – уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания. Основным методом формирования двигательного умения - практическое выполнение действия.

Удар – технический прием в боксе. Импульсивное, взрывное, баллистического типа, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки, дошедшее до цели (тела соперника) ударной частью кулака в перчатке (головками пястных костей).

Бросок – прием в борьбе, цель которого – вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Страховка – обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое преподавателем (тренером) или товарищем по команде.

Самостраховка – заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим спортсменом для предупреждения травм.

Атака – одна из форм тактики в боксе, инициативное поступательное действие с целью создания угрозы или нанесения ударов.

Атака простая – одиночный удар.

Атака сложная – серия ударов со сменой цели поражения – голова/туловище.

Атака фронтальная – прямолинейная.

Атака фланговая – с шагом или скачком влево/вправо;

Атака ложная – имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов.

Структура атаки:

а) подготовка атаки;

б) проведение атаки, выполнение одного или нескольких ударов;

в) выход из атаки.

Блокировка удара – защитное встречное действие боксера, сдерживающее удар предплечьем или кистью.

Бой – спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований.

Вольный бой – тренировочный поединок в соответствии с правилами соревнований без ограничения заданиями со стороны тренера.

Условный бой – тренировочный поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований с ограничением заданий со стороны тренера (широким и узким).

Бой показательный – условный неофициальный поединок без присуждения победы с целью демонстрации технико-тактического мастерства участников.

Вызов на атаку – тактическое действие, цель которого – вынудить соперника первым начать активные действия.

Гигиена спортивная – отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсменов.

Гимнастика античная (эллинская) – система физического воспитания, созданная в Древней Греции в IX–VIII вв. до н.э. Состояла из трех частей: общефизического воспитания детей; палестры – изучение прикладных видов спорта; орхестрики – изучение ритуальных танцев и обрядов. Основу палестры составляли пять видов упражнений: – бег, прыжки в длину с отягощениями, метание копья, борьба, кулачный бой.

Гимнастика боксера – составная часть общей и специальной физической подготовки боксера, способствующая достижению максимальных спортивных результатов.

Гимнастика спартанская – вид единоборства в государстве Спарта (VIII–VI вв. до н.э.), состоящий из кулачного боя в сочетании с элементами рукопашной схватки, бросками, захватами, подножками.

Игры – разновидность двигательной деятельности, характеризующаяся повышенным эмоциональным фоном и активностью.

Игры подвижные – вид физической активности, средство физического воспитания, общеразвивающее средство спортивной тренировки. Прово-

дятся по определенным правилам, имеют соревновательный характер. Неотъемлемая часть тренировочного процесса на этапе начальной подготовки боксеров.

Игры спортивные – ряд самостоятельных видов спорта, связанных с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов. Проводятся по определенным правилам. В спортивных единоборствах используются все спортивные игры, но чаще используются баскетбол, футбол, регби, теннис.

Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей в спорте в условиях соревнований при соблюдении установленных правил.

Спортивное достижение – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате.

Многообразная соревновательная деятельность характерная для современного спорта делится на несколько групп (Л.П. Матвеев, 1977).

К первой относятся виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью, результаты которой зависят от собственных двигательных возможностей, бокс, карате, борьба, спортивные игры,

Вторая группа – виды, основу которых составляют действия по управлению средствами передвижения – мотоцикл, яхта, автомобиль и так далее.

Третья группа – виды спорта двигательная активность жёстко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (лук, винтовка).

Четвертая группа – виды спорта модельно конструкторской деятельности (автомодели, авиамодели).

Пятая группа – виды спорта абстрактно логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки).

Спортивная деятельность человека охватывает две стороны:

1. Преобразовательную, в процессе которой человек совершенствует и преобразует свою природу, расширяет границы своих возможностей.

2. Познавательную, в которой спортсмен получает знания, умения, необходимые для достижения высоких результатов.

Спортивные достижения – его уровень определяется одаренностью человека и эффективностью системы подготовки.

Высшее достижение: является показатель максимальной возможности человека в данном виде единоборства, на конкретном этапе его развития.

Школа спорта – это сложившиеся организационно-методическая система обучения подготовки спортсмена, сформированная под влиянием социально-экономических условий, достижений спортивной науки и практики.

Спортивная тренировка: представляет собой специализированный процесс физического воспитания, основанный на использовании физиче-

ских упражнений с целью развития и достижения наивысших показателей в единоборстве.

Тренированность – это процессы биологического характера, связанные с адаптационными перестройками в организме спортсмена. Делится на общую и специальную.

Общая тренированность – это воздействия неспецифических упражнений, управляющих здоровьем, повышающих функциональные возможности органов и систем организма применительно к различным видам деятельности.

Специальная тренированность – это совершенствование конкретного вида мышечной деятельности, избранного в качестве предмета спортивной специализации.

Подготовленность – это понятие, отражающее весь комплекс способностей организма человека, к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности.

Спортивная форма – состояние наивысшей готовности спортсмена к достижениям, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.

Современная социология спорта подчеркивает его всевозрастающую и многостороннюю роль в обществе. Научное понимание этого факта исходит из анализа специфических функций спорта как общественного явления и его разнообразных связей с обществом.

Спорт выполняет ряд социально заданных функций.

Современный спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике, так же является одним из действительных форм (факторов) развития человека, формирование полезных в жизни навыков и умений.

Функции спорта – это объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и отношения между людьми, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Социальные достижения в результате тренировок высокий уровень функциональных возможностей организма, а также полезные навыки и умения определяют степень общей подготовленности к жизни и достижения целей, значимых для мирового сообщества, отдельных общественных объединений в целом. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта как способа подготовки человека к жизни.

Благотворно воздействуя на организм человека и вызывая положительные эмоции, спорт является одной из популярных форм организации здорового образа жизни, активного отдыха и развлечений. Также спорт является одним из популярных способов организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения (но и требует знаний и умений).

Спорт как зрелище эстетического наслаждения всегда пользовался популярностью. Объясняется это его особой эмоциональной доходчиво-

стью, остротой переживаний, затрагивающих личные интересы и коллективные интересы множества людей.

Спорт как сфера широких социальных отношений. В процессе состязаний люди общаются, вступая в отношения соперничества и сотрудничества, отношения с членами своей команды и командами конкурента, между спортивными судьями, болельщиками и так далее. Всё это оказывает своеобразное благотворное влияние на личность, приобщая занимающихся спортом к общественной жизни и приобретения ими социального опыта.

Спорт как средство воспитания личности. Это обусловлено тем, что тренировочные занятия и напряженная соревновательная борьба предъявляют спортсмену высокие требования, где развиваются и многие черты нравственности, благородство, уважения к сопернику, хотя и проявляются отрицательные моменты, победа любой ценой, оказывающее отрицательное воздействие на личность спортсмена.

Экономическое значение спорта. Занятия массовым спортом укрепляют здоровье людей, повышают их работоспособность, служат средством восстановления после основного вида деятельности. Это создает предпосылки для повышения эффективности труда, что отражается в конкретных экономических показателях. Доход для государства приносят умело организованные чемпионаты мира и олимпийские игры, это выражается в количестве построенных спортивных сооружений и связанных с этими событиями инфраструктурами (транспорт, питание, проживание, проезд в страну болельщиков, эксплуатация сооружений). Таким образом, функции спорта важны и многообразны. Он имеет существенное общекультурное, эстетическое, педагогическое и экономическое значение.

Свойства системы физического воспитания познаются в ее действии в процессе деятельности. Проявляется в укреплении здоровья, развитии физических способностей, волевых качеств, в спортивных достижениях, повышения работоспособности.

Непосредственно в процессе спортивной деятельности и в связи с ней люди вступают в разнообразные отношения, отношения соперничества и содружества, отношения соперничества и содружества, отношения между членами спортивной команды и между конкурирующими командами, между спортсменами и спортивными судьями, болельщиками. Эти меры включены в более широкую систему социальных отношений. Совокупность данных отношений является основой формирующего влияния на личность, приобщения занимающихся спортсменом к общественной жизни, приобретения ими социального опыта.

Система подготовки спортсмена. Подготовка спортсмена – это процесс использования всех средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие физических качеств спортсмена, обеспечивающих необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Общая цель подготовки развитие его духовных и физических качеств.

Специфическая цель – достижение высоких спортивных результатов.

В качестве комплексной системы подготовка включает в себя:

1. Спортивную тренировку.

2. Спортивные соревнования.

3. Внетренировочные и внесоревновательные факторы как дополнительные средства тренировки и оптимизируют их эффект.

Спортивная тренировка – это подготовка к соревнованиям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогический процесс управления развитием спортсмена. Под воздействием средств спортивной тренировки (физических упражнений) осуществляется спортивная тренировка. Когда спортсмен наблюдает на соревнованиях за своими соперниками и изучает их технические и тактические действия, то в этот момент подготовка проводится, а тренировка нет. В результате спортивной тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена. Эти изменения связаны с адаптационными перестройками. Степень их изменения и определяет состояние тренированности спортсмена.

Подготовленность – это целостный эффект подготовки спортсмена. Он характеризуется совокупностью развития физических, психологических, необходимых для успеха в спортивных единоборствах. Поэтому раздел подготовки спортсмена разделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовку.

Спортивная форма – это состояние наивысшей готовности, характерное для конкретного этапа спортивного совершенствования.

ЛЕКЦИЯ 5

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

План

1. Особенности видов единоборств.
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Структура системы спортивной подготовки.

Виды единоборств борьба, бокс, карате и так далее характеризуется следующими общими особенностями:

1. Двигательные действия проходят в контексте с противодействующим, когда каждый противопоставляет другому свою технику и тактику физических и умственных способностей.

2. Формирование двигательных навыков требует прочного владения технико-тактической на основе развития ведущих качеств ловкости, быстроты, силы и специальной выносливости.

3. Двигательная деятельность единоборств проходит в постоянно изменяющихся формах и условиях, носит характер, нервно-психические процессы протекают на уровне смысловых действий при мгновенной смене боевых ситуаций.

4. Необходимость быстро оценивать действия состояния и поведения противника, подобрать противодействия и решать внезапно возникающие, часто новые двигательные тактические задачи.

5. Необходимость противодействия сбивающим факторам, связанным с действиями противника – его поведением, манерой, конфликтностью, состоянием (возбуждением, апатии, утомление), условиями соревнований, судьями, реакцией публики.

6. Большие физические и волевые усилия, острота борьбы в единоборствах связаны с эмоциональным, а также болевым ощущением.

Всё это требует высокой разносторонней общей и специальной физической подготовки и ставит следующие цели и задачи подготовки единоборцев.

В системе физического воспитания существует определённая ступень – звенья физического воспитания в семье, дошкольных и школьных заведениях – более способные в спортклубах и ДЮСШ. Поэтому спортивную тренировку следует рассматривать как высшую ступень специализированного физического воспитания.

Спортивная подготовка в видах единоборств – это многолетний систематический специализированный педагогический процесс воспитания, обучения и развития занимающихся, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов, чтобы исполь-

зывать спортивную деятельность как фактор гармоничного формирования личности, воспитания в интересах общества.

Спортивную тренировку занимающихся отдельными видами единоборства следует рассматривать как планируемый педагогический процесс обучения спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его двигательных способностей.

Целью спортивной тренировки является достижение высоких спортивных результатов, развитие духовных и физических способностей, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества (А.Ф. Семикоп).

В многолетней спортивной тренировке в любом виде единоборств решаются следующие задачи.

1. Укрепления здоровья всестороннего общего и специального физического развития для подготовки к защите Родины,
2. Достижения высоких спортивных результатов.
3. Освоения техники и тактики избранного вида единоборств.

В области технической и тактической подготовке. Техника и тактика в условиях единоборств тесно взаимосвязаны. Сущность техники в видах единоборств заключается в рациональном владении эффективными, специальными, двигательными действиями, где каждое минимальное двигательное действие продумано до мелочей для успешного ведения боя или схватки, в разумном использовании спортсменом своих физических и волевых качеств, сил и способностей для успеха в бою.

а) Та техника, которая при равных условиях дает лучший результат и требует меньше затрат и энергии спортсмена должно быть признана лучшей и более совершенной.

б) В видах единоборств следует различать школьную технику приемов и индивидуальную, которая после успешного применения признание обогащают школу (бокса, борьбы, каратэ и т.д.)

Практика – это способ или метод ведения боя, схватки и соревнований в целом. Способы применения техники приёмов, действий, их последовательности и манеры проведения технических и тактических действий в бою являются тактикой.

В тактике действие спортсменов совершенствуется в наиболее выгодном применении техники в бою или схватке, используя при этом все свои качества, навыки, умение и умственные способности, на достижение победы.

4. Воспитание должных моральных, волевых и психологических качеств.

Моральная, волевая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировки и соревнований единоборцев, а также в общении занимающихся во всех мероприятиях. Она проявляется в сознательных действиях, поступках спортсмена и направлена на достижение поставленной цели.

Важнейшей основой воспитания и правильного проявления моральных, волевых качеств являются твердые убеждения чувства и привычки, соответствующие требованиям современного общества, чувство долга, чести, товарищества, уважения к спортсменам других национальностей и других клубов, а также ответственность перед своим коллективом.

Волевая подготовка спортсмена в процессе тренировки, борьбы или боя, во время соревнований проявляется в действиях, направленных на достижение цели в конфликтных ситуациях. Эти действия всегда связаны с преодолением трудностей на пути к достижению цели.

Трудности значительных общих и специальных нагрузок.

Трудности – в технико-тактической подготовке связаны с овладением тонкостями техники.

Трудности связаны с необходимостью быстро анализировать и обобщать тактические действия в условиях борьбы, боя, навязывать свой план действий, разгадывать замыслы противника, принимать решения и осуществлять их.

Трудности, связанные с неожиданными условиями и сбивающими факторами, возникающими в соревнованиях.

Основными волевыми качествами единоборцев являются:

- 1) целеустремленность и решительность;
- 2) выдержка и самообладание;
- 3) высокое трудолюбие;
- 4) уверенность в своих силах;
- 5) устойчивость внимания в деятельности.

Психологическая подготовка пронизывает весь учебно-тренировочный процесс и направлена на настройку спортсмена на преодоление трудностей в отдельных занятиях, настройку на отдельную схватку, бой и на соревнованиях в целом.

Психологическая подготовка к соревнованиям – процесс, осуществляемый спортсменом и тренером совместно. Он должен быть направлен на управление эмоциями, на осмысление тонкостей и вариативности техникой движений, тактики действий и на понимание состояния противника в схватке или бою.

5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

7. Нравственного и эстетического и интеллектуального воспитания.

Воспитание – процесс целенаправленного формирования нравственности-сознания, поведения, всестороннего развития личности, где наряду с обучением не только усваиваются знания, прививаемые навыки и умения, но и формируются нравственные убеждения, интеллектуальные способно-

сти, чувства, моральные, волевые и физические качества, черты характера современного человека.

8. Задача в области физической подготовки – это задача воспитания физических способностей необходимых в единоборствах (Силовые, скоростные выносливости и др.), а также укрепления здоровья.

Физическое общая и специальная всесторонняя подготовка в видах единоборств направлена на разностороннее развитие спортсменов и совершенствование их качеств и способностей. Она укрепляет здоровье, обогащает навыками и умениями нужными в жизни и создает предпосылки для спортивного совершенствования в избранном виде единоборства.

Особенность же специальной физической подготовки заключается в том, что двигательные действия проводятся с учетом специфики вида спорта. В этих целях помимо вспомогательных видов спорта включаются упражнения для развития специфических качеств единоборца и навыков для более совершенного владения техникой избранного вида спорта.

9. Заключается в судейской и методической подготовке и направлена на дальнейшее совершенствование навыков, умений необходимых для работы организатором в общественной работе коллектива, в качестве судьи или общественного инструктора для передачи опыта молодёжи.

Кроме этого, знания и практические умения в области методики будут содействовать совершенствованию техники и тактики в «спарринге» и «контратаках» и взаимных упражнениях. Когда один занимающийся работает с другим по типу индивидуального урока.

При этом дающий урок, облегчая или затрудняя технико-тактические действия, выполняет их за тренера и за разных противников. Данный способ в определенный период является полезным для повышения мастерства в видах единоборств.

Структура системы спортивной подготовки.

Спортивная тренировка – это, прежде всего, педагогический процесс воспитания спортсмена всем принципам и правилам воспитания человека.

Система спортивной подготовки – это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки, соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена, проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств воспитания и эффективной организации (Озолин Н.Г.).

Структура системы спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмены овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания, повышают свои спортивные возможности.

ЛЕКЦИЯ 6 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Средства спортивной тренировки.
2. Методы спортивной тренировки.
3. Основные методические приемы обучения технике.
4. Методы воспитания.

Средства спортивной тренировки

Основными средствами обучения и тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на четыре группы: специально-подготовительные, обще подготовительные (общеразвивающие) и вспомогательные упражнения, соревновательные.

Специальные боевые упражнения выполняются спортсменами в условном, вольном, соревновательном боях. К ним относятся также упражнения в совершенствовании техники и тактики при работе в парах.

Для группы специально-подготовительных упражнений характерно значительное сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными ударными, защитными и другими действиями спортсмена. К их числу относятся упражнения с отягощениями (механическими и резиновыми эспандерами, блоками с грузом, набивными мячами), с металлическими палками, молотом, булавами, колка и пилка дров и др. Кроме того, в упражнения специально-подготовительной группы входит и комплекс гимнастических упражнений, которые имеют аналогичную структуру и характер нервно-мышечных усилий, но выполняются без отягощений. К специально-подготовительным упражнениям относятся также упражнения, которые по структуре и характеру выполнения аналогичны боевым движениям спортсмена, например простые и сложные упражнения в маневрировании, «бой с тенью», упражнения с боксерскими снарядами: лапами, мешками, грушами, стенкой и др. Эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию физических качеств, специфичных для бокса, каратэ, кикбоксинга, ушу саньда и др.

К группе общеподготовительных (общеразвивающих) упражнений относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм спортсмена, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта – бег, прыжки, спортивные игры, штанга, плавание.

а) Строевые и гимнастические упражнения для укрепления здоровья и развития физических качеств различного вида ходьбы, бег, упражнения без предметов с предметами, на снарядах, подвижные игры и др. Они могут как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и нахо-

даться с ними в определённом противоречии, решая лишь задачи всестороннего и гармоничного развития.

б) Нормативные комплексы (подтягивание, челночный бег, кросс, плавание и т.д.) как вспомогательные виды спорта – для разностороннего физического развития и приобретение жизненно важных навыков и умений.

Итак – вспомогательные упражнения специальный фундамент для последующего совершенствования в спортивной деятельности.

Дополнительные (вспомогательные) средства в видах единоборств для совершенствования важнейших качеств и систем организма, а также активного отдыха используются такие средства как сбор грибов и ягод, охота, колка дров, переноска тяжестей и др. выполняются в коллективе и индивидуально. Естественные силы природы и гигиенические факторы: к ним относятся. Утренняя зарядка, закаливание, режим спортсмена, личная и общественная гигиена, врачебно-педагогический контроль, и самоконтроль. К средствам спортивной тренировки в видах единоборств относятся: разнообразные физические упражнения, дополнительные (технические) средства – тренажерные устройства, использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования, естественные силы природы и гигиенические факторы, специальные знания.

К специальным подготовительным упражнениям относятся:

а) Подготовленные упражнения для развития специальных двигательных качеств: на растягивание, на расслабление, на быстроту, точность и ловкость, на чувство дистанции и изменение темпа и ритма, для развития силы, выносливости и гибкости.

К ним относятся упражнения без предметов – одиночные и парные, с палками, скакалками, набивными мячами, акробатические и т.д.

б) Подводящие упражнения для изучения и совершенствования техники и развитие специальных качеств, одиночные упражнения, упражнения имитационного характера, парные упражнения с элементами единоборства, упражнения на подсобных снарядах, тренажерах и со специальными снарядами, упражнения на программированном устройстве.

Итак – специально подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировок квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия приближенных к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств деятельности функциональных систем организма.

Вспомогательные двигательные действия, создающие специальный фундамент для совершенствования в виде единоборств.

Специально-подготовительные – упражнения наиболее важные охватывают круг средств с элементами соревновательной деятельности, а также действия приближенные по форме и развитию качеств (скорости) и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предусматривают комплекс действий являющихся предметом спортивной специализации в виде единоборств в соответствии с предусмотренными правилами соревнований.

Средства спортивной тренировки разделяются так же по направленности воздействия. Совершенствование технической, тактической, а так же направленности развитие отдельных двигательных качеств. При этом надо учитывать, что количество упражнений, связанных с развитием двигательных способностей очень велико.

Так при развитии скоростных способностей мяч сталкиваться с необходимостью повышения абсолютной скорости, темпа движений, времени выполнения отдельных упражнений.

Основные упражнения – технические приемы и тактические действия борьбы, бокса, каратэ направлены на овладение занимающимися двигательными навыками, умениями и их совершенствованием в избранном виде для специальной физической, функциональной, волевой, психической подготовки и развития важнейших качеств.

Основные упражнения подразделяются на следующие группы:

а) подготавливающие приемы и действия, обеспечивающие разведку, маневрирование и маскировку;

б) основные приемы и действия наступления и обороны;

в) учебно-тренировочные схватки и бои;

г) схватки в публичных командных соревнованиях.

Естественные силы природы и гигиенические факторы. К ним относятся: утренняя зарядка закаливание, режим спортсмена, э и общественная гигиена, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Дополнительные средства в видах единоборств для совершенствования важнейших качеств и систем организма, а также активного отдыха используются такие средства как сбор грибов и ягод, охота, колка дров, переноска тяжестей и др., выполняются в коллективе и индивидуально.

Специальные знания: Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различной подготовленности – технической, тактической, а также направленные на развитие отдельных качеств.

Для успешного выполнения (проведения) спортивные тренировки использования средств спортивной тренировки в видах единоборств тренеру необходимо учитывать субъективные и объективные, моральное и материальное условия спортсмена в процессе различных видов подготовки, а также процесс восстановления всех функций организма. Для этого необходимы хорошее здоровье, целеустремленность, устойчивость внимания, трудолюбие и самостоятельность, педагогическое мастерство тренера (организационные способности, требовательность, дисциплина при большой чуткости), материальное обеспечение тренировки (питание, сон, душ, массаж, вроде, самоконтроль), культурные и зрелищные мероприятия и сред-

ства тематические, лекции, беседы, игры. Все условия должны быть направлены на обеспечение тренировочной работы и восстановления.

Техника двигательных действий во время тренировки и соревнований требует решения определенных двигательных задач, выполнить удар, бросок и т.д. Действия спортсмена выполняются посредством множества движений, они целенаправленны и служат достижению цели. Множество движений, обеспечивающих решение двигательных задач, объединены в систему движений.

Техника двигательного действия – система движений, применяемая для решения двигательных задач.

Система движений имеет определенный состав, сгибания, наклоны, повороты. В технике сложных двигательных действий принято различать основу и детали.

Основа техники – это общий контур всей системы движений, последовательность, согласованность движения отдельных частей тела. Например: Удар, бросок. В основе техники выделяют подготовительную, ведущую и завершающую части.

Детали техники – это особенности выполнения отдельных движений. Их совершенствование ведется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его возможностей, что позволяет эти возможности реализовать.

Методы спортивной тренировки.

Метод (греч. *metodos* – путь исследования, теория, учение) – это способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи, совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения действительности. В практических целях все методы условно принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При этом в процессе спортивной тренировки применяются все группы методов, в различных сочетаниях.

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение (Платонов В.Н.).

В практических целях методы условно принято делить на три группы: словесные, наглядные и практические.

В процессе спортивной подготовки применяются все группы методов, в различных сочетаниях. Каждый метод применяется не в стандартных формах, а постоянно совершенствуется с изменяющимися условиями спортивной подготовки. Ведущая роль в спортивной подготовке принадлежит тренеру-преподавателю, педагогу. Тренер использует методические разработанные формы речевого обучения, убеждения, внушения, разъяснения и управления. Роль слова в качестве педагогического средства исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки.

В практике спортивной тренировки, начального обучения и мастеров спорта в видах единоборств имеют место шесть основных групп методов:

- 1) метод передачи специальных знаний;
- 2) демонстрации;
- 3) метод руководства занимающимися;
- 4) метод организации деятельности занимающихся;
- 5) метод упражнения;
- 6) метод дозировки-регулирования нагрузки.

Метод передачи специальных знаний по анализу техники приемов и тактики действий, по основам гигиены и режима спортсмена по правилам соревнований и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий и в коротких 5–10 мин установочных беседах или более кратких сообщениях, в процессе практической работы и паузах отдыха, при разборе и обосновании приёмов или действий при постановке задач.

Методами передачи знаний являются:

- 1) постановка общих и частных задач, беседы, рассказы;
- 2) объяснение главного в технике и тактике, анализ деталей и тонкостей;
- 3) разбор отдельных частей, фаз приемов, их связей и сочетаний;
- 4) наблюдение за действиями противника, их описание и сравнение;
- 5) сопроводительные пояснения при показе и при выполнении упражнений;
- 6) беглый опрос по понятиям и терминам и т.п.

Для более глубокого усвоения специальных знаний преподаватель дает задание на самостоятельном изучении специальной литературы, видео, отдельной схватки до боя, анализ и т.д.

Методы демонстрации приемов или действий, упражнений проводятся наиболее часто вместе с краткими пояснениями главного, а затем второстепенного.

Затем в сложных упражнениях применяются показ, разбор или элементам.

В видах единоборств методами демонстрация являются следующие:

1. Образцовый показ упражнения в целом, а когда необходимо, то по частям.
2. Наглядный показ и просмотр лучших спортсменов в парах и их действий.
3. Наблюдение и анализ положительного и недостатков.
4. Имитация наглядных приёмов и действий через воображение.
5. Иллюстрация наглядных пособий, схем, таблиц, макетов
6. Прочувствование движений приемов с помощью тренера, специальных снарядов или тренажеров.
7. Фото, кинодемонстрация, видео.
8. Большинство перечисленных методов, обеспечивая наглядность, применяется в единстве с использованием слова для осмысления не только техники, но и тактического назначения приёмов и действий.

Методы руководства занимающимися – это способы, благодаря которым преподаватель руководит и осуществляет деятельность обучаемых в процессе спортивной тренировки. Для руководства занимающимися в видах единоборств применяются такие методы:

- 1) команда – устный приказ, распоряжение, указание, подсчет;
- 2) частные задачи и задание для самостоятельной деятельности;
- 3) ориентирование во времени, темпе и ритме, в интенсивности выполнения приёмов и действий по амплитуде движений, по предметам, по тактическим поводам и т.д.;
- 4) одобрение, неодобрение, акцентирование словом, звуком, жестом;
- 5) знаки, сигналы, жесты для использования музыкального сопровождения;
- 6) помощь или затруднение движения тренером, партнёром, изменение условий или ситуаций

Метод организации. Для плодотворной и безопасной работы в методах организации занимающихся необходимо:

- а) учитывать и создавать благоприятные условия для проведения занятий – зал, оборудование, подобные снаряды, необходимое снаряжение;
- б) четко распределить обучаемых по дистанциям, интервалам и определяемым местам работы, чтобы не было столкновений и травм;
- в) обеспечить плотность занятий, работу и активный отдых, выполнение приёмов и действий в выгодных построениях и меняющихся условиях.

Организации деятельности спортсменов применяются следующие методы:

1. Организация деятельности занимающихся без противника – групповое одиночное исполнение.
2. Организация деятельности занимающихся со снарядами, на тренажёрах.
3. Организация деятельности с партнером по заданию, в контратаках, защите, свободном спарринге.
4. Организация деятельности занимающихся с тренером, действующим за учителя и соперника.
5. Организация деятельности занимающихся в упражнениях когда один действуют за партнёра или тренера способствуя действиям или затрудняя их, а другой за ученика.
6. Организация деятельности занимающихся в круговой тренировке.
7. Организация деятельности занимающихся в условиях учебных и календарных соревнований.
8. Смешанный метод организации деятельности занимающихся со сменой работы.

Методы организации деятельности занимающихся должны обеспечить изменения характера выполнения приемов и действий в разнообразных условиях (одновременно групповой, парами, с различными партнера-

ми, индивидуально, по кругу, по сменам и т.п.) и побуждать активную, творческую, самостоятельную деятельность обучаемых.

Методы упражнения. Методические упражнения как способы многократного повторения движений, приемов и действий для решения тренировочных целенаправленных задач, различной техники и развитие волевых и физических и др. качеств.

В видах единоборства применяются следующие основные методы:

– стандартной повторной нагрузки – используется при многократном повторении приемов без существенных изменений их структуры на одном или с одним снарядом, с одним и тем же партнером;

– переменнo-вариативной нагрузки – характеризуется изменением повторяющихся приёмов и действий в разных вариантах и условиях;

– интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости с определёнными паузами отдыха, близкими стереотипу схватки или боя;

– соревновательный метод применяется для повышения нагрузки эмоциональной окраске занятия, для подведения итогов тренировочной работы и оценкой достижения результатов;

– метод 3-минутных раундов позволяет выработать у спортсмена чувство времени, характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, единоборец научится рассчитывать свои силы во времени.

– метод удлинённых раундов – эффективен при работе на снарядах для совершенствования техники бокса, каратэ. Перерыв должен быть 1–3 минуты. ЧСС не превышать 174–180 ударов в минуту. В паре обычно не применяется, так как партнёры заводятся, поддаваясь эмоциям, увеличивают темп и неправильно оттачивают технику и ЧСС увеличивается до 180 уд.;

– смешанный метод широко применяется в видах единоборств на всех этапах подготовки в связи с разнообразием двигательной деятельности. 6 минутный раунд на снарядах, затем 3-минутный раунд, затем соревновательный раунд.

Методы дозировки. Нагрузки применяются в целях правильного регулирования работы и отдыха, для достижения оптимальной положительности занятий и выгодного чередования различных тренировочных нагрузок.

В видах единоборств дозировка тренировочных нагрузок проводится:

1. По количеству и интенсивности выполнения упражнений
2. По скорости и чистоте выполнения упражнений
3. По времени работы, по длительности и плотности выполнения отдельных упражнений или доз непрерывной работы и отдыха между ними
4. По трудности и напряженности введения схватки, боя с различными партнерами

Все перечисленные шесть групп методов имеют место в процессе подготовки борцов, боксеров и т.д. и применяются в тесной взаимосвязи.

Ведущая роль одного или другого определяется задачами и условиями поставленными на тренировку для обучения и развития занимающихся.

Для совершенствования физической подготовки спортсмена в практике тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, темповой, соревновательный, интегральный, контрольный, идеомоторные аутогенные методы, и круговой методы.

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

Методы строго регламентированного упражнения. В зависимости от конкретных задач в процессе тренировки методы строго регламентированного упражнения применяются в различных вариантах.

По особенностям подхода к освоению структуры целостного действия выделяются методы расчлененно-конструктивного упражнения в начале изучения сложного движения в расчлененном виде, а затем сводят части в целое движение и методы целостного упражнения, когда действия разучивают сразу в целом с незначительными упрощениями.

По степени избирательного воздействия на функции организма различают методы избирательно направленного упражнения и методы генерализованного упражнения с общим воздействием на способности спортсмена.

По степени моделирования, приближенного воспроизведения в процессе тренировки, основных особенностей соревновательной деятельности различают методы частичного моделирования и методы целостно-приближенного моделирования соревновательного упражнения.

По признакам стандартизации либо варьирования тренировочных воздействий различают методы стандартно повторного и методы вариативного (переменного) упражнения. Основное назначение которых повышение специальной подготовленности для скоростно-силовой работы в облегченных условиях, в затрудненных условиях и воспитание специальной выносливости в видах единоборств, состоит из чередования работы с ускорениями 5–10 сек, 5–6 раз при ЧСС 160–180 уд. мин.

По признакам дискретности (прерывности) либо непрерывности нагрузки в процессе упражнения выделяют методы интервального упражнения и методы непрерывного (перманентного) упражнения (где нагрузка в рамках каждого отдельного случая пользования метода не прерывается интервалом отдыха).

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа боксера на пневматической груше, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике бокса – переменный. Для него характерно постоянное измене-

ние интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений боксер выполняет в переменном темпе. Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия боксер последовательно совершенствует по раундам боковой удар левой в голову, вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и окончание отработки данного удара на снарядах.

Сущность **интервального** метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними.

Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин, боксер развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий боксера существенно снижается и у него наблюдаются следы утомления.

Используя **игровой** метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно большое место в тренировке боксера занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т. д.

Соревновательный метод – основан на непосредственном соперничестве боксеров в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

Интегральный метод – основан на построении специального фундамента, повышения специальной подготовленности при ЧСС 140–180 уд. мин. и при 70–90% нагрузки 2–3 раза в неделю до ежедневных на протяжении предсоревновательного и соревновательного периодов. Разделяется на аналитическую и интегральную части. В интегральной части осуществляется подготовка посредством тренировки, в целом создавая фундамент по улучшению психических, физических, функциональных возможностей, воплотить воедино все, что было как бы отдельно приобретено в процессе развития отдельных качеств, формирования техники, теоретических знаний.

В **круговом** методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину мак-

симальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4–6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Методы воспитания

В процессе спортивной тренировки воспитание, обучение и развитие выступают в единстве. Воспитывающее обучение обеспечивается всей системой учебно-воспитательной работы и организацией жизни спортсмена.

Воспитание рассматривается как процесс формирования личности спортсмена, эстетического вкуса и физического развития. В методах воспитания рассматриваем три основные группы методов: словесный, практические и наглядные.

Словесные методы – тематические беседы, лекции, доклады, рассказы, объяснения, убеждения, побуждение, приучение, требование, взыскание, поощрение и наказание, обсуждение, дискуссии, просмотр видеоматериалов, соревнований и т.д.

Практические методы – личный пример преподавателя, тренера: соревнования, отчеты, культурные мероприятия, воздействия средств, условий, коллектива.

Воздействие соревнований, разбор и оценка поведения, действий своих и противника, разбор индивидуального плана, данных врачебно – педагогического контроля.

Наглядные методы – наглядные и иллюстрированные материалы, стенды, выставки, эмблемы, значки различных федераций по видам единоборств, спортивная форма.

Все это способствует формированию своих взглядов, убеждений, норм поведения, моральных и волевых качеств, гордости за свой коллектив, страну.

Нормы поведения должны стать привычкой и проявляться не только в спорте, но и в учебе, в труде, в преодолении трудностей, как в спорте, так и в работе, учебе, и в общественной деятельности.

Метод планирования, учета и контроля

Тренировочные планы делятся на групповые и индивидуальные. Они могут быть:

- 1) перспективными – многолетними (на 4 и более лет);
- 2) текущими – цикловыми (на 1 год, а году 2–3 цикла);

3) оперативными – на этап, период, на месяц, неделю, отдельное занятие.

В методах перспективного планирования большинство тренеров определяют главное направление в задачах, средствах, методах и примерное соотношение общей, специальной и технико-тактической подготовки, количество тренировочных и соревновательных схваток и боёв, рост разрядности.

В круглогодичном планировании более конкретно и детально ставятся общие и частные задачи по этапам, периодом, и видам подготовки.

В оперативном планировании большое внимание уделяется правильному и выгодному чередованию в каждом периоде, этапе и цикле.

В недельных циклах работы в коллективе чередуются микроциклы с различным количеством дней работы и отдыха, различной направленности, технико-тактической, физической и психологической подготовкой к соревнованиям, а также работу на ловкость, быстроту, силу, выносливость и гибкость.

Таким образом, в методах планирования, учета и контроля можно выделить следующие методы:

1) метод планирования тренировочного процесса

2) метод учета процесса тренировки

Относится: учет посещаемости, успеваемости, общественные работы, учёт сдачи контрольных нормативов, учет результатов соревнований, разрядных норм и судейских категорий, учёт врачебных и педагогических наблюдений.

Учет всего вышесказанного позволит определить правильность пути и способы тренировочной и воспитательной работы, проверить эффективность средств, методов и форм работы, активно вмешиваться и управлять процессом спортивной тренировки.

Метод контроля

К методу контроля относятся: контроль и оценка техники, тактики действий, боя или схватки, сдачи нормы ОФП, контроль и разбор участие в соревнованиях, изучение врачебно-педагог. данных, успеваемость в школе, в вузе, составление характер. личности спортсмена и направлены на обеспечение успеха в управлении процессом спорт. тренировки.

Многообразие методов поможет тренерско-преподавательскому составу мотивировать занимающихся к активной познавательной и творческой деятельности, проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и достигать вершин спортивного мастерства.

Методы обучения

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение.

Эффективно усвоить технику бокса спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостным и расчлененным методами.

Одно из основных преимуществ целостного метода обучения в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у спортсмена создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения. Например, при обучении прямым левым ударам в голову наиболее трудно усваивается обычно фаза одновременного согласованного движения кулака с шагом левой и постановкой правой ноги.

Целостный метод, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений, например при обучении двухударной разнотипной комбинации в голову: боковой левой и прямой правой и т.д.

Практика показывает, что чем выше квалификация боксера, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4—6 объектах. Поэтому боксер в процессе обучения новому приему просто не способен одновременно держать в памяти более, шести возникших ошибок.

Расчлененный метод позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия боксера. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двухударной разнотипной комбинацией при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более простые части, боковой удар левой и прямой удар правой, осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить боксеру ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, только после того, как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действием.

Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, циклическое целостное движение следует расчленять только на такие части,

которые спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного действия.

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения боксу они используются поочередно в такой последовательности: целостный – расчлененный – целостный.

Исследования показывают, что при овладении техникой в сложнокоординационных видах спорта большое количество повторений упражнений, сконцентрированное на коротком отрезке времени, дает меньший эффект, чем распределение того же количества повторений на более длительном временном отрезке. Однако этот вывод не распространяется на обучение элементарным движениям, в которых целесообразно концентрическое повторение.

Основные методические приемы обучения технике

В процессе становления советской школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники бокса:

1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;

2) групповое освоение приема (с партнером) и под общую команду тренера в строю из двух шеренг;

3) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;

4) условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;

5) индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;

6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

7) вольный бой (бой без ограничения действий противников). Метод группового обучения приему (без партнера) под общую команду тренера в разомкнутом строю из одной шеренги обычно используется на первом этапе обучения боксера-новичка. Этот метод лучше всего использовать при обучении боксера элементарным основным положениям и движениям, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных и упрощенных условиях, безучастия партнера-противника. Для начинающих боксеров создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что боксеры овладели координацией изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники бокса в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным боевым движениям.

Метод группового обучения приему (с партнером) под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохранять форму движения, а также нужное расстояние до противника.

После того как занимающиеся уже достаточно овладели координацией основных боевых движений и научились сохранять дистанцию в условиях передвижения с партнером, тренер должен предложить задания, выполняя которые боксеры самостоятельно без команды тренера будут обучаться приемам. Перед каждым тренировочным заданием тренер должен обязательно точно показать прием, объяснить технические особенности его выполнения и указать тактические варианты его применения в бою.

В процессе обучения технике бокса тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого – определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики боксера. Одно из неперемных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим боксером сильных (нокаутирующих) ударов.

В учебной практике начинает широко применяться индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в перчатках. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т.д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает боксеру индивидуально овладеть техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема боксерами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика.

Никто другой, кроме тренера, в непосредственной работе с боксером не может сделать наиболее правильные замечания о недостатках в овладении конкретным навыком, основываясь на непосредственных ощущениях при выполнении приема. Наиболее ценно, когда тренер непосредственно обучает боксера не на лапах, а в перчатках, особенно если тренер еще относительно молодой человек, недавно прекративший свои выступления.

Такая обстановка создает более специфические условия для овладения приемом. Однако в большинстве случаев в этом методе все же есть ряд условностей (лапы, возраст тренера, который исключает интенсивные действия боксера, и т.п.), и поэтому овладение приемом происходит в относительно неспецифических условиях. А ведь основными при обучении и совершенствовании приема являются методы, в которых освоение навыка происходит в специфической обстановке непосредственного взаимодействия с партнером-противником. Поэтому работа с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у боксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда боксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе боксера с противником.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства боксера. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою боксеры могут двусторонне действовать прямыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий прямых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою без ограничения действий партнеров не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой – это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль.

ЛЕКЦИЯ 7 НАГРУЗКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Внешняя физическая нагрузка.
2. Внутренняя физическая нагрузка.
3. Психическая нагрузка.
4. Направленность и специфичность нагрузки

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее реакцию его функциональных систем.

Интенсивность, величина и направленность протекания адаптационных процессов в организме спортсмена определяются характером, величиной и направленностью нагрузок. Нагрузки по своему характеру бывают тренировочные и соревновательные

Понятие нагрузка является одним из основных для характеристики средств и методов спортивной тренировки, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений и степень преодолеваемых при этом трудностей. Вызывая расходование резервных возможностей организма, нагрузка стимулирует рост работоспособности, в восстановительном периоде работоспособность спортсмена не только восстанавливается, но и увеличивается, при этом очень важно не допустить организм спортсмена до уровня перетренированности. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать мобилизации энергии, интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование параметров спортивной техники (В.Н. Платонов, 1984).

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Роль спортивных достижений, зависит от прироста тренировочных нагрузок. По величине нагрузки могут быть малыми, средними, значительными (около предельные) и большие.

Нагрузка	% воздействия	решение задач
Малая	25–30 объема работы	Восстановление после нагрузок
Средняя	40–60 объема работы	Поддержание достигнутого уровня подготовленности
Значительная	70–80 объема работы	Стабилизация и дальнейшее повышение подготовленности (развивающая)
Большая	90–100 объема работы	Повышение подготовленности

Величина тренировочных и соревновательных нагрузок может быть выделена внешней, внутренней и психической сторонами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Внешняя сторона нагрузки в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы отводимых на занятие или серию занятий, соотношением времени на разделы подготовки различной направленности. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки, относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполняемой за время тренировочного упражнения или серии упражнений.

Понятие «интенсивность» нагрузки связано с величиной прилагаемых усилий напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени.

Внутренняя физиологическая нагрузка определяется реакцией организма на выполненную работу по показателям частоты сердечных сокращений, систолического объема, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности протекания периода восстановления. О величине нагрузки при этом можно судить по самым различным показателям, характеризующим степень активности функциональных систем, преимущественно обеспечивающих выполнение данной работы. К таким показателям относятся, время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, величина и характер развиваемых усилий, данные о биоэлектрической активности мышц, ЧСС, частоты дыхания, показатели вентиляции легких, минутного и ударного объема кровообращения, потребления кислорода, скорость накопления и количества лактата (молочной кислоты) в крови. Величина нагрузки, кроме указанных показателей, может быть охарактеризована восстановлением работоспособности, запасами гликогена, активностью окислительных ферментов, быстротой и подвижностью нервных процессов.

Внешние и внутренние характеристики нагрузки взаимосвязаны. Увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к усилению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к возникновению и углублению процессов утомления. Эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же объеме работы, при одной и той же интенсивности может наблюдаться принципиально различное влияние нагрузки на спортсмена. Примером такой работы могут быть паузы между выполнением нагрузки. 10–30-секундные паузы могут приводить к снижению работоспособности, а 2–3-минутные паузы позволят восстановить работоспособность и устранить

сдвиги, вызванные предшествующим повторением. Таким образом, при одних и тех же внешних характеристиках величина внутренней нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин. Выполнение одной и той же работы в различных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны функциональных систем организма. Изменение условий выполнения нагрузки (тренировка в условиях среднегорья), применение различных дополнительных технических средств, или методических приемов, выполнение упражнений с задержкой дыхания, при одних и тех же внешних параметрах нагрузки так же способны привести к значительному увеличению реакции организма спортсмена на одну и ту же работу.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется под влиянием уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Одна и та же по объёму и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов различной квалификации. Более того, предельная нагрузка, предполагающая, естественно, различные объём и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. У спортсменов высокого класса на предельную нагрузку процессы восстановления протекают интенсивнее.

Показатели объема и интенсивности нагрузки с внешней и внутренней сторон (Л.П. Матвеев, 1991).

Стороны нагрузки	Показатели объема нагрузки	Показатели интенсивности нагрузки
Внешняя сторона нагрузки	время выполнения упражнений	скорость движения
	метраж или километраж преодоления нагрузки	скорость преодоления дистанции
	общий вес отягощений (упражнения со штангой)	разовый вес отягощения (в расчете на одно движение)
	общее число движений (повторений, циклов действия)	темп движения
	количество физической работы за время упражнений	Мощность работы
Внутренняя сторона нагрузки	Общая пульсовая стоимость (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня)	Пульсовая интенсивность упражнения (отношения пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности)
	энергетическая стоимость упражнения (суммарный расход энергии за время упражнения, определяемый расчетным путем по добавочному потреблению кислорода относительно исходного уровня)	Энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности)

Объем и интенсивность нагрузки определяет общую величину нагрузки. Понятие объем тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или комплекса упражнений.

Интенсивность нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени.

Психическая нагрузка определяется уровнем волевого и морального напряжения, эмоциональности. Отражается в баллах, условно определяющих уровни нагрузок, как в отдельном задании, так и в тренировочном занятии (1–3 балла малая нагрузка, 4–5 баллов средняя нагрузка, 6–8 баллов большая нагрузка). Все стороны нагрузки взаимосвязаны и используются в единстве. Внешними и психическими нагрузками тренер пользуется при планировании и контроле, а внутренними – для определения соответствия первых двух возможностей организма.

В спортивной практике находят применение нагрузки направленные на преимущественное становление отдельных компонентов спортивного мастерства, рациональной координационной структуры движения, вариативности и оптимального взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, рациональной тактической схемы соревновательной деятельности, психологической устойчивости к преодолению утомления или же объединение в единое целое многообразных локальных способностей, которые в комплексе обеспечивают уровень совершенства интегральных качеств, например скоростных способностей или специальной выносливости. Следует различать специфические и неспецифические нагрузки. Специфичность нагрузки определяется ее соответствием основным показателям координационной структуры движений и особенностям функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения специально-подготовительных упражнений. При этом обычно специфичность упражнений оценивают по соответствию внешних признаков соревновательного и тренировочного упражнений. Однако использование такого подхода недостаточно эффективно, так как акцент только на совпадение внешних амплитудно-траекторных признаков может в ряде случаев привести к неверным выводам, и в результате нерациональному распределению средств по величине и направленности тренирующего эффекта (М.А. Годик, 1980). Специфические тренировочные упражнения, имитирующие соревновательную нагрузку или ее фрагменты и выполняемые в облегченных условиях или с дополнительными сопротивлениями, по динамическим, временным характеристикам, структуре работы мышц, особенностям энергетического обеспечения могут существенно отличаться от соревновательных действий. Поэтому при определении степени специфич-

ности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции.

Следует учесть, что уровень специфичности одних и тех же нагрузок зависит от квалификации спортсмена. Известно, что структура подготовленности спортсмена, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, существенно отличается на различных этапах многолетнего совершенствования и у спортсменов высшей квалификации (В.Н. Платонов). Поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего контингента и конкретного спортсмена (М.А. Годик).

Эффективность процесса тренировки определяется не только применением специфических нагрузок, соответствующих по координационной структуре и другим основным характеристикам соревновательной деятельности, но и тем, как они сочетаются с неспецифическими – общеподготовительными и вспомогательными, а также специфическими упражнениями, однако в недостаточной степени соответствующими соревновательным. Использование всего многообразия средств на различных этапах многолетней подготовки (в тренировочных макроциклах, периодах, этапах и менее продолжительных структурных образованиях) является одним из решающих факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса.

Более четкой систематизации нагрузок также способствует их подразделение на тренировочные и соревновательные. При оценке соревновательных нагрузок необходимо учитывать количество соревнований и боев в них. Современная соревновательная деятельность спортсменов высокого класса в спортивных единоборствах исключительно интенсивна достигает до 8–11 соревнований в год. Столь высокий объем соревновательной деятельности у современных мастеров обусловлен не только необходимостью успешного выступления в различных соревнованиях, но и использованием соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций и интегральной подготовки, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психологических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Дело в том, что даже при оптимальном планировании тренировочных нагрузок, моделирующих соревновательные, и при соответствующей мотивации спортсмена на их эффективное выполнение уровень функциональной активности регуляторных исполнительных органов оказывается значительно ниже, чем в соревнованиях. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий оказывается непосильной. В качестве примера

можно привести данные, полученные у велосипедистов высокой квалификации при выполнении однократной предельной нагрузки.

Таблица 1 – Реакция организма высококвалифицированных спортсменов при выполнении предельной нагрузки в различных условиях

Условия выполнения нагрузки	Результат	ЧСС перед стартом уд./мин	ЧСС в конце нагрузки уд./мин	Вентиляция легких л/мин	Кислородный долг
Модельные нагрузки на велоэргометре.	75,0	123	186	4,90	10,96
Контрольные соревнования	77,67	130	197	5,18	15,29
Официальные соревнования	75,65	144	208	5,51	18,50

Создание соревновательного микроклимата при выполнении комплексов тренировочных упражнений и программ занятий способствует приросту работоспособности спортсменов и более глубокой мобилизации функциональных ресурсов их организма. Об этом свидетельствуют, например, данные отражающие уровень работоспособности спортсменов высокого класса при выполнении силовых упражнений, направленных на развитие силовой выносливости при 10-кратном выполнении силовой работы на тренажере для мышц плечевого пояса в течение 1 мин с отягощением 60% максимально доступного и паузами 20 сек.

Таблица 2 – Работоспособность спортсменов и реакция функциональных систем организма

Условия выполнения	Количество повторений	Силовая выносливость	ЧСС уд./мин в конце упражнения	Кислородный долг
Индивидуальная работа	430	12900	182	7,5
Коллективная работа соревновательным методом и оперативной информации за результатами выполнения упражнения	495	14850	190	9,0

Под действием нагрузки возникает тренировочный эффект, который может быть срочным как реакция организма на одно тренировочное занятие, отставленным как изменение состояния спортсмена после целевого тренировочного занятия, куммулятивным как изменение состояний после всей системы тренировочных занятий. В одной тренировке нагрузка должна быть логически увязана с тренировочными эффектами предшествую-

щих и последующих тренировок. Учитывая воздействие применяемых средств на организм спортсмена, выделяют следующие характеристики тренировочных нагрузок.

Специфичность. Отражает степень соответствия нагрузки двигательной структуре соревновательных действий, режиму работы моторного аппарата и механизму энергообеспечения. По этим признакам нагрузки бывают специфическими и неспецифическими, упражнения соревновательными и вспомогательными.

Направленность. По этому признаку выделяют нагрузки, содействующие развитию отдельных физических способностей, совершенствованию технико-тактического мастерства, психологической подготовленности и др. Воздействие нагрузки может быть избирательным или комплексным.

Продолжительность. Определяет длительность упражнений, которая может варьировать в широких пределах от 2–3-х до десятков минут. Варьирование продолжительности и скорости выполнения упражнений совершенствует разные энергообеспечивающие механизмы: кратковременное выполнение упражнений, но с большой скоростью повышает анаэробную производительность, продолжительная работа с невысокой скоростью аэробную.

Интенсивность. Определяет силу воздействия нагрузки, так как характеризуется количеством работы, выполненной в единицу времени (скорость, частота движений, величина отягощений и др.). Интенсивность варьирует в широких пределах, в связи с чем выделяют зоны интенсивности по показателям ЧСС и характеру энергообеспечения (оценка производится в баллах).

Отдых. Рационально организованный отдых обеспечивает восстановление работоспособности после нагрузки и повышает ее эффективность. Разная продолжительность и разный характер (активный, пассивный) отдыха между повторениями приводят при одной и той же нагрузке к неодинаковому эффекту.

ЛЕКЦИЯ 8

УТОМЛЕНИЕ. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И СПОСОБЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Понятие и виды утомления
2. Основные причины утомления
3. Адаптация в спортивной тренировке
4. Меры предупреждения переутомления
5. Средства восстановления

Утомление – это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной и длительной работы, проявляющееся во временном снижении работоспособности организма.

Биологическая роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения в процессе длительной и напряженной нагрузки. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме в процессе работы, приводят к расходованию потенциальных возможностей спортсмена, ухудшению функционального состояния работающих органов и утомлению. Одновременно они стимулируют восстановительные процессы. Утомление рассматривается как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов, определяющих границы рационального объема тренировочных воздействий и участия в соревнованиях и обеспечивающий эффективность протекания адаптации, успешность соревновательной деятельности и профилактику переадаптации.

Восстановление рассматривается как фактор, позволяющий разработать оптимальный режим работы и отдыха в спортивной тренировке. При этом необходимы следующие условия. Создание объективных предпосылок для применения тренировочных и соревновательных нагрузок на уровне, обеспечивающем наиболее целесообразное совершенствование различных компонентов мастерства и демонстрацию запланированных спортивных результатов. Обеспечение оптимальных условий для протекания долговременной адаптации, предупреждения явлений переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Одной из существенных особенностей протекания восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок является неодновременность (гетерохронность) восстановления различных показателей к исходному уровню.

Например, после выполнения упражнений продолжительностью 30 сек с высокой 90% интенсивностью, восстановление работоспособности в норме происходит через 1–2 мин. Отдельные показатели вегетативной нервной системы возвращаются к дорабочему уровню через 30–60 сек, восстановление других может затянуться до 3–4 мин. Это же относится и

к восстановительным процессам при выполнении программ тренировочных занятий и участия в соревнованиях. Участие в ответственных соревнованиях, связанное с большими психологическими перегрузками, приводит к тому, что наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсмена. Восстановительные процессы обусловлены различными причинами одна из них направленность тренировочной нагрузки, она же определяющая меру участия в выполняемой работе различных органов и функций, указывает на степень их утнетения и продолжительность восстановления. Также важно влияние закономерностей взаимодействия в процессе работы и восстановления регуляторных и исполнительных звеньев организма, различных путей энергообеспечения работы.

Проблема утомления и восстановления в результате мышечной деятельности очень многообразна и привлекает внимание специалистов различного профиля уже многие годы. Сложность и многоплановость вопросов, подлежащих изучению, неоднородность понятий и определений, неоднозначность результатов, различная интерпретация выявленных фактов явились причиной противоречивых данных в области изучаемых явлений, особенно утомления. Очень важно понимать, как после тренировочной нагрузки совершенствуются восстановительные способности организма спортсмена.

Основные причины утомления.

В связи с тем, что утомление – это комплексное явление, поэтому причиной его развития является выход из строя любого компонента в сложной системе органов и функций или нарушение взаимосвязи между ними, если внешние воздействия превышают уровень функциональных резервов спортсмена.

1. При продолжительной работе отдельно изолированной мышцы уменьшается амплитуда и увеличивается время мышечного сокращения.

2. При работе группы мышц утомление возникает в результате изменений, происходящих в нервных центрах, в результате чего уменьшается сила, снижается быстрота и амплитуда сокращений, ухудшается взаимодействие мышц антагонистов, что приводит к снижению работоспособности.

3. Утомление наступает в результате нарушения координации центральной нервной системы, ухудшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что приводит к уменьшению потребления мышцами кислорода и снижению их работоспособности.

4. При напряженной работе мышц происходят изменения в составе крови, увеличивается содержание молочной кислоты,

5. Снижение энергетических запасов организма.

6. Непривычные условия окружающей среды, температура воздуха, пониженное атмосферное давление, высокая влажность.

7. При существенной нагрузке происходит обильное потоотделение, нарушается водно-солевой обмен, тоже способствует развитию утомления.

В напряженной мышечной деятельности целесообразно различать явное утомление, проявляющееся в снижении работоспособности и отказом от выполнения работы в заданном режиме вследствие некомпенсированных сдвигов в деятельности регуляторных и исполнительных систем, приемы становятся менее амплитудными, за счет чего некоторое время еще можно поддерживать скорость движения. М Скрытое утомление, при котором снижается экономичность работы, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, наступает деэкономизация работы, существенные изменения структуры движения, но не сопровождающиеся снижением работоспособности вследствие использования компенсаторных механизмов. Когда расход функциональных резервов достигает максимума, работоспособность снижается и наступает явное утомление (В.Н. Платонов, 1984).

Адаптация в спортивной тренировке

Адаптация – это процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. В спортивной тренировке выделяют два типа адаптации – срочную, но не стабильную, долгосрочную, относительно стабильную адаптацию.

Срочная адаптация – это экстренная реакция организма на непривычные раздражители с целью компенсации влияния факторов окружающей среды.

Примером срочной адаптации могут служить реакции организма нетренированного и тренированного человека на выполнение однократной физической нагрузки. Бег 400 метров. У неподготовленного человека сдвиги функциональных систем ниже, однако также могут быть существенно велики. Срочные адаптационные реакции обусловлены величиной раздражителя, тренированностью спортсмена, способностью его функциональных систем к эффективному восстановлению и быстро преходящи. Показатели после кратковременных упражнений могут нормализоваться за 30 секунд, а после бега на марафонскую дистанцию 9–12 дней.

Срочные адаптационные реакции подразделены на три стадии.

1 стадия активизация деятельности функциональных систем организма.

2 стадия наступает при стабильной работе функциональных систем организма при устойчивом состоянии.

3 стадия характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в связи с тем, что наступает утомление нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений внутренних органов, истощением углеводных ресурсов организма. Излишне частое подведение организма к третьей стадии может неблагоприятно сказаться на темпах формирования долговременной адаптации.

Механизм долговременной адаптации сводится к тому, что при повышенных нагрузках необходимая для выполнения работы гиперфункция осуществляется еще не гипертрофированным органом и увеличение функциональной нагрузки на единицу на единицу массы клеточных структур органа вызывает активизацию синтеза нуклеиновых кислот и белков. Средствами специальной тренировки можно увеличить объем мышечной массы за 2–3 месяца трехразовых тренировок в неделю, на 15–30%, объем сердечной мышцы за 2 месяца может возрасти на 200 см кубических, величина максимального потребления кислорода за этот же период, может быть повышена на 10–15%.

Формирование долговременной адаптации подразделяется на четыре стадии.

1 стадия связана с систематической мобилизацией ресурсов организма в тренировочных нагрузках с целью стимуляции систем механизмов долговременной адаптации.

2 стадия на фоне систематичных и возрастающих нагрузок происходит интенсивное протекание функциональных изменений. В конце этой стадии наблюдается необходимая гипертрофия органов слаженность различных звеньев и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность системы в новых условиях.

3 стадия отличается устойчивой долговременной адаптацией, при наличии необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, стабильности функциональных структур, взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов.

4 стадия наступает при нерационально построенной, излишне напряженной, неполноценном питании и восстановлении, недостаточном отдыхе и характеризуется изнашиванием отдельных компонентов функциональной системы.

Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций для достижения запланированных результатов в процессе спортивной тренировки формируется поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течении тренировочного года и отдельных макроциклов. Это обусловлено тем, что адаптация к различным раздражителям протекает одновременно у разных органов и систем организма. Морфологические изменения мышечной ткани протекают быстрее. Прирост функциональных возможностей создает предпосылки для долговременной адаптации к целостным проявлениям двигательных способностей. Это определяет эффективность приспособления организма к условиям соревновательной деятельности.

Меры предупреждения переутомления

Интенсивные тренировочные занятия всегда бывают связаны с большой затратой энергии. После каждого занятия спортсмен ощущает некото-

рое утомление. Оно закономерно. Но после отдыха работоспособность вновь восстанавливается.

Положительные эмоции и заинтересованность в выполняемой работе способствует снижению усталости, а нежелание тренироваться, отрицательные эмоции усиливают.

На протяжении определенного периода времени при рациональном чередовании тренировки и отдыха происходит процесс нарастания тренированности.

Однако нередко из-за неправильного планирования тренировки и неправильной дозировки в упражнениях у спортсмена наступает переутомление. Часто стремясь достичь наилучшей спортивной формы, спортсмен не считает с самочувствием и утомляется в тренировке сверх меры. Различают два вида переутомления: Перенапряжение и перетренированность.

Перенапряжение характеризуется нарушениями в организме из-за чрезмерных усилий при выполнении упражнений спортсменом, недостаточно тренированным и поэтому не подготовленным к большим нагрузкам.

В результате перенапряжения ослабляется сердечная деятельность, появляется ощущение общей слабости. Эти признаки перенапряжения могут возникнуть от излишнего увлечения упражнениями для развития выносливости злоупотребления частыми и интенсивными тренировочными боями, и вообще от неправильной дозировки в упражнениях. Тренер должен определять нагрузку в тренировочных занятиях в соответствии с возрастом и степенью подготовленности каждого спортсмена, следить за тем, чтобы упражнения не вызывали переутомления. При появлении признаков переутомления тренировку следует прекратить до тех пор, пока спортсмен снова не почувствует себя бодрым. Возобновить тренировку спортсмен может только с разрешения врача.

Перетренированность как вид переутомления возникает у тренированного спортсмена в результате излишних усилий в тренировках, когда тренер и спортсмен не вносят необходимых изменений в систему тренировки, в результате излишнего времени, затрачиваемого на подготовку к соревнованиям, когда их срок откладывается на некоторое время, в результате одноразовой тренировки.

Под влиянием перетренировки у спортсмена пропадает желание тренироваться. Он становится скучным, сонливым, раздражительным, его движения вялы, удары теряют быстроту и резкость. Иногда тренер, сталкиваясь с симптомами перетренированности спортсмена, ошибочно считает, что он ленится, и заставляют его тренироваться больше и интенсивнее. В результате тренеры сами становятся виновниками перетренированности у спортсмена. При первых признаках перетренированности спортсмен должен показаться врачу. Если его ощущения сходятся с объективными данными врача, необходимо немедленно прекратить тренировку и не-

сколько дней отдохнуть. При значительном переутомлении следует отказаться от участия в предстоящих соревнованиях.

Современная тенденция к интенсификации тренировочных нагрузок ставит тренерский состав перед необходимостью учета в системе спортивной тренировки и отдыха.

Ведущими условиями тренировки и восстановления спортсменов являются (К.Т. Булочко, 1973):

1. Отличное состояние здоровья, наличие возможностей развития важнейших двигательных и волевых качеств борца и систем его организма;
2. Целеустремленность, устойчивость внимания, трудолюбие, творческий подход и самодисциплина спортсмена;
3. Наличие необходимых мест занятий, оборудования, снаряжения и инвентаря;
4. Педагогическое мастерство тренера, обеспечивающее глубокие знания, высокое мастерство тренерской техники, организаторские способности и сочетание требовательности, дисциплины при большой чуткости и теплоте отношений;
5. Материально-техническое обеспечение тренировки, восстановление и реабилитация;
6. Культурные и зрелищные мероприятия и средства: тематические лекции, беседы, игры, газеты, журналы, специальная литература, радио, видео, телевидение.

Отличное здоровье является платформой для высокоинтенсивных тренировок с большими объемами, способствующими развитию основных двигательных и волевых качеств. В первую очередь сюда следует отнести взаимосвязь факторов генетических врожденных и приобретенных. Поэтому сегодня факт передачи по наследству спортивных способностей в современной генетике не вызывает сомнений.

Проблема наследственности явно прослеживается у спортсменов – представителей тех стран, которые систематически традиционно преуспевают в определенных видах спорта. Австрийцы, французы – в горнолыжном спорте, голландцы – в коньках, скандинавы – в лыжных гонках и коньках. Японцы имеют высокие результаты в борьбе, тяжелой атлетике, гимнастике, марафонском беге. Высокорослые американцы добиваются успехов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: спринт, метание, прыжки, а также в плавании и баскетболе. Для наших спортсменов наиболее характерны высокие спортивные достижения в скоростно-силовых видах спорта, спортивных играх, в видах единоборства и т.д.

Традиционно высокие спортивные результаты представителей определенных стран в перечисленных видах спорта можно объяснить тем, что наследственная информация в ряду поколений, совершенствуясь, передается из поколения в поколение, тем самым определяя процесс предраспо-

ложенности тех или иных людей к конкретному виду двигательной деятельности.

Спортивная тренировка должна строиться в тесном единстве с системой соревнований различного масштаба, с учетом факторов, обеспечивающих оптимизацию эффекта учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В связи с ростом современных объемов тренировочных нагрузок и их интенсивности, вопросы контроля состояния здоровья, направленного восстановления в ходе тренировочных занятий, соревнований и восстановления спортсменов на сегодняшний день приобретают актуальное значение.

В целях предотвращения заболеваемости и травматизма необходимо тщательное осуществление текущего контроля, а также детальная разработка средств и методов системы восстановления и рациональной организации ее применения после: а) тренировочных нагрузок; б) соревновательных нагрузок. Это в значительной степени поможет следить за состоянием здоровья спортсмена и предупреждать возникновение предпатологических и патологических состояний. Возникает необходимость создания дополнительных мероприятий в плане специальной организации отдыха и интенсификации восстановительных процессов с подбором специальных средств, расширяющих функциональные возможности двигательного аппарата и систем обеспечения их деятельности.

Средства восстановления

Систему восстановительных средств и методов необходимо применять только при использовании максимальных нагрузок.

Восстановительные средства делятся на педагогические, психологические, медико-биологические. Рациональному использованию педагогических средств способствует рассмотрение восстановительных процессов после мышечной деятельности.

В ее арсенал должны войти средства и методы, позволяющие снимать остаточные мышечные напряжения и «психическую усталость» от различных видов специализированной подготовки. Для полноценного восстановления психологического потенциала необходимо шире использовать природные и климатические условия среднегорья, морского побережья и лесной зоны. Для восстановления также используется аутогенная тренировка, которая включает в себя релаксацию и самовнушение, сон. При помощи аутогенной тренировки снижаются физическая усталость, нервное напряжение.

Современная система восстановления предусматривает использование активных и пассивных средств (А.А. Новиков и др., 1976)

К активным средствам восстановления относятся физические упражнения различной направленности и эмоционально-игровые виды спорта, способствующие переключению двигательной активности, в целях интенсификации процессов восстановления, а также применение методик психорегулирующей тренировки (ПРТ).

К пассивным средствам восстановления относятся специализированное питание, дополнительный сон, фармакологические средства, психотерапевтические воздействия на волевую и эмоциональную сферу спортсмена, тепловые процедуры, ручной, вибрационный, ультразвуковой массажи, аэризация и ультрафиолетовые воздействия, фоновые раздражители – цветные и музыкальные, создающие благоприятный фон и способствующие ускоренному отдыху, дыхательные смеси, барокамеры, гидропроцедуры, сауна, иглоукалывание, точечная гальванизация и другие воздействия.

Основные виды текущего контроля и средств восстановления и реабилитации.

В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности борцов должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа и мероприятия по контролю за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий и пищеблока.

Диспансеризация направлена на определение состояния здоровья спортсменов, уровня общей тренированности физического развития. Борцы должны пройти общий и терапевтический осмотр и 3-х моментную пробу за счет посещения следующих специалистов: хирурга, окулиста, стоматолога, невропатолога, рентгенолога, дерматолога, отоларинголога. Сделать антропометрические измерения и пройти лабораторные исследования (анализ крови, мочи) и функциональные обследования (ЭКГ, фазовый анализ – поликардиография).

Текущие и углубленные осмотры направлены на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов и их тренированностью и на выявление малейших изменений в их состоянии. Обычно эти изменения выявляются при комплексном прохождении терапевтических осмотров, функциональных проб, ЭКГ и поликардиографии с последующей консультацией у врачей.

Врачебно – педагогические наблюдения проводятся в целях изучения воздействия на организм борцов тренировочной и соревновательной нагрузок, определение специальной тренированности, изучение восстановительного периода после тренировок и соревнований, а также в целях профилактики случаев переутомления, перенапряжения и перетренировок.

Тренер должен систематически выявлять ответную реакцию организма спортсмена на специфическую нагрузку, вести учёт за качеством и количеством выполненной им работы, проводить наблюдения за общим состоянием и внешним видом спортсмена в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и повседневной жизни, уточнить методику тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, опера-

тивно применять восстановительные средства в период сборов и в соревновательных условиях.

Лечебно профилактическая работа направлена на профилактику травм и заболеваний, на эффективное и быстрое их лечение. Следует регулярно проводить мероприятия, связанные с профилактикой травматизма и заболеваний в ходе учебных и соревновательных условий, своевременно осуществлять санацию полости рта и лечение хронических заболеваний, устанавливать контроль за реализацией диспансерного обследования с последующей организацией консультаций у ведущих специалистов.

Контроль за санитарно – гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий и пищеблока выполняются в целях создания оптимальных условий для успешного проведения учебно-тренировочного процесса. Необходимо организовать систему рационального питания и витаминизацию спортсменов с установлением контроля за качеством приготовления пищи. Выполнять профилактические мероприятия против фурункулёза и кожных заболеваний, проводить гигиенический контроль в условиях быта спортсмена, тренировок и соревнований.

Важнейшей предпосылкой управляемости спортивной тренировкой является наличие разработанных на научной основе средств и методов педагогического контроля, применение которых позволяло бы точно определять состояние спортсмена. А на основе полученных данных судить уже об эффективности тех или иных способов расстановки тренировочных заданий во времени и качества их применения.

Подбор обоснованных контрольных тестов для исследования состояний борцов затруднителен из-за недостатка в спортивной борьбе широких исследований педагогического и медико-биологического характера по данной проблеме. Для выявления изменений в состоянии тренированности борцов тренер должен иметь в своём арсенале набор тестов, дающих ему возможность осуществлять:

- а) оперативный контроль, включающий оценку экспресс состояния;
- б) текущий контроль – определение повседневных колебаний в состоянии спортсмена;
- в) поэтапный контроль – оценка перманентного состояния. При этом определение уровня тренированности спортсмена будет являться перво-степенной задачей тренера в этапном контроле.

Педагогический контроль должен осуществляться как системой специально отобранных и проверенных на надёжность, валидность и достоверность тестов и контрольных нормативов, так и инструментальными методами.

Также немаловажен самоконтроль спортсменов для профилактики переутомлений и более детального изучения характеристик спортсмена. Спортсменам необходимо вести дневник самоконтроля.

№	Показатели	1.03.20	3.03.20	5.03 20
1	Самочувствие	плохое	хорошее	хорошее
2	Сон	прерывистый	плохо засыпал	крепкий
3	Аппетит	отсутствовал	плохой	крепкий
4	Желание тренироваться	Нет	безразличие	с удовольствием
5	Работоспособность на тренировке	Пониженная	нормальная	Хорошая
6	Пульс в покое	60	63	60
	После тренировки	130	140	130
7	Потоотделение	обильное	умеренное	повышенное
8	Вес до тренировки	69	68	68
	Вес после тренировки	67	67	67
9	Примечание	боли в мышцах плеча	большая усталость	

Наиболее общепризнанной и доступной в педагогической практике и информативной величиной, позволяющей осуществлять контроль за состоянием спортсмена, является ритм сердечных сокращений. Следует учитывать, что частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим показателем функционального состояния органов кровообращения и служит для тренеров одним из критериев при определении интенсивности выполненной работы.

Отечественными и зарубежными специалистами выявлено, что ЧСС в широком диапазоне имеет линейную связь с такими показателями, как мощность (интенсивность) работы, потребления кислорода, минутного объёма крови. Однако линейность между мощностью работы и ЧСС прерывается в пределах 170 уд./мин и выше. Помимо этого, ЧСС бывает подвержена изменениям и в зависимости от эмоционального состояния, в первую очередь, на это будут влиять масштаб соревнований и именитость соперников. Уровень ЧСС под влиянием соревновательных нагрузок в значительной степени превышает этот показатель на тренировочных занятиях. Иными словами, нервно-эмоциональное напряжение вызывает большее увеличение пульса на соревнованиях по сравнению с ЧСС на тренировочных занятиях.

Различие ЧСС в тренировочных и соревновательных нагрузках может достигать 20–60% (И.Б. Тёмкин, 1974). В результате проведённых исследований установлено, что ЧСС у борцов в ходе тренировочных схваток соревновательного характера колеблется в пределах от 102 до 196 уд./мин с учётом одномоментных перерывов.

Большая динамичность ЧСС отражает переменную интенсивность двигательной активности борца. От периода к периоду борьбы интенсивность схватки обычно возрастает и достигает максимальной величины к концу третьего периода и равна соответственно 170–175; 180–186 и 195–

196 уд./мин. Поединки в основном проводятся при ЧСС диапазоне 170–196 уд./мин, что в целом характеризует достаточно высокую интенсивность мышечной работы. ЧСС, полученная после тренировочных схваток, даёт тренеру возможность устанавливать оптимальную длительность периода восстановления.

Показатели ЧСС в процессе поединков, модельных положений и степень урежения пульса в периоды отдыха могут служить одним из критериев для определения состояния тренированности борцов. С их помощью можно регулировать тренировочную нагрузку путем своевременного изменения объёма выполняемых упражнений, снижения или повышения интенсивности их выполнения. ЧСС у более тренированных спортсменов на стандартную нагрузку будет меньше, чем у менее тренированных.

В целях повышения эффективности современной спортивной тренировки с ее чрезвычайно высоким по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, следует применять специальные средства для поддержания работоспособности и ускорения ее восстановления. Восстановление работоспособности бывает необходимо как в ходе учебно-тренировочной работы, так и в перерывах между выступлениями в соревнованиях. Поддержание и восстановление работоспособности может осуществляться посредством целенаправленной регуляции процессов метаболизма с помощью биологически активных веществ и специализированного питания. Питание должно полностью покрывать расход энергии, связанный с жизнедеятельностью и тренировочной работой.

Питание спортсмена должно быть богато белками и углеводами. Большое количество жиров в питании спортсмена не желательно. Дело в том, что большинство спортивных нагрузок выполняется в условиях кислородной задолженности, т.к. фактическая возможность потребления кислорода не может полностью обеспечить потребность в нем, резко возрастающую при выполнении физических упражнений. В условиях же кислородной задолженности окисление жиров происходит неполное, окисление же углеводов возможно и в условиях недостаточного снабжения организма кислородом, т.к. в противоположность жирам, углеводы могут окисляться и бескислородным, анаэробным путем (гликолитически), давая организму необходимую энергию. Необходимо, чтобы в рационе питания содержались полноценные животные белки, за счет которых в организме постоянно происходит обновление тканей и органов. Источниками этих белков являются рыба, мясо, молоко, сыр, творог и яйца.

При длительных нагрузках на выносливость необходимо сочетать прием сливочного масла с растительным (25–59 г. в сутки).

Источниками углеводов являются овощи, фрукты, крупы, мучные изделия, мед и сахар. Особенно питательными являются овсянка (Геркулес) и гречневая крупа (содержат фосфор и метионин).

Весьма ценным является мед. Он богат фруктозой, которая используется организмом для питания мышцы сердца.

Количество поваренной соли должно составлять 15 г. в сутки, а при усиленном питании 20–25 г. При недостатке соли, особенно в последнем случае, может наблюдаться потеря веса, а также нарушение водно-солевого обмена в мышцах, приводящие к сведению мышц во время бега, к болям в них и т.д. Именно поэтому рекомендуется включение поваренной соли в питательные смеси, принимаемые на дистанции, а также применение солевых таблеток при длительных нагрузках, связанных со значительным потоотделением.

Общее количество воды должно составлять 2,5–3 литра в сутки (включая супы и жидкие блюда). Потребление больших количеств воды (особенно после интенсивных спортивных нагрузок) вредно, т.к. приводит к потере с мочой нужных организму солей и других веществ. Утолять жажду, которая после выполнения спортивных нагрузок очень велика, лучше минеральной водой (боржомом – не более 1–1,5 стакана), сосанием кислых витаминизированных леденцов или водой, подкисленной лимонным соком. Дело в том, что органические кислоты рефлекторно усиливают слюноотделение и, способствуя увлажнению полости рта и глотки, приводят к уменьшению жажды.

Медико-биологические средства восстановления

В практике спорта применяются физические, гидротерапевтические, фармакологические средства восстановления.

К физическим средствам восстановления относятся: ультрафиолетовое излучение, аэризация, холодовые и тепловые процедуры.

К гидротерапевтическим средствам относятся различные контрастные души, ванны.

Большое значение в питании спортсмена имеют витаминные препараты, осуществляющие регуляцию процессов обмена веществ в организме. Потребность в витаминах в различные периоды подготовки неодинакова. Наиболее она возрастает в предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки.

Витамины (от лат. *Vita* – жизнь) – это органические вещества, обладающие мощным биологическим действием

Интенсивная мышечная деятельность значительно повышает потребность организма в витаминах. Повышенная потребность обязательно должна удовлетворяться, т.к. это условие не всегда может быть выполнено за счет витаминов пищевых продуктов. Такая витаминизация, создающая необходимый уровень насыщенности организма витаминами, должна проводиться систематически за счет следующих препаратов.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является эффективным средством для стимулирования окислительно-восстановительных процессов в организме при мышечной деятельности, которая ведет к состоянию рабочей гипоксии и возникновению кислородного долга. Показанием к применению являются: а) кратковременные интенсивные скоростные и силовые

нагрузки – назначают за 30–40 мин до старта по 150–200 мг; б) длительные нагрузки на выносливость – назначают за 10–15 мин до начала состязаний по 200–500 мг; в) при тренировках в горных условиях. Препарат выпускают в виде таблеток и драже, а также в виде растворов в ампулах.

Витамин В₁ (тиамин), введенный в организм перед большими тренировочными нагрузками, приводит к увеличению концентрации кокарбоксилазы в организме и способствует сохранению работоспособности. Эффект проявляется после 3–4 дней применения. Однократный прием витамина в день выступления не эффективен. Витамин В₁ назначают при больших тренировочных нагрузках до 10 мг обычно 2 раза в день равными дозами в течение 3–4-х дней. Он активно участвует в углеводном обмене и обеспечивает нормальную деятельность нервной, пищеварительной, эндокринной и сердечно – сосудистых систем.

Витамин В₁₅ (пангамат кальция) повышает устойчивость организма к гипоксии, увеличивая процент утилизации кислорода тканями, особенно при гипоксических состояниях различного происхождения. При интенсивной мышечной деятельности оказывает благоприятное влияние на мышцу сердца, уменьшая возможность ее перенапряжения. Обладает детоксикационным действием. Способствует повышению работоспособности и ускорению ее восстановления, особенно при мышечной деятельности, приводящей к кислородной задолженности и сопровождающейся рабочей гипоксией. Применяется в целях сохранения работоспособности и ускорения ее восстановления (особенно при нагрузках, характеризующихся высокой степенью кислородной задолженности), для стимулирования обмена липидов и предупреждения ожирения печени при спортивных нагрузках большой длительности, при явлениях перенапряжения миокарда, при проведении тренировочных занятий в горных условиях. Назначают по 1 таблетке (50 мг) 3 раза в день за 4–5 дней до начала соревнований и во все дни их проведения: для больших физических нагрузок при соревнованиях в горах дозы препарата удваиваются. Выпускается в виде таблеток и драже по 50 мг.

Никотиновая кислота (Витамин РР). Пиридинкарбоновая-3 кислота. Никотиновая кислота, вводимая в организм в достаточно больших дозах улучшает окислительно-восстановительные реакции, сдвигая равновесие в сторону процессов восстановления: Витамин РР усиливает эффекты эндогенного инсулина с присущим ему анаболическим действием. Под влиянием никотиновой кислоты в организме повышается содержание серотонина, который является медиатором парасимпатической нервной системы и повышает проницаемость клеток для аминокислот и энергетических субстратов. Никотиновая кислота повышает кислотность желудочного сока и его переваривающую способность, улучшая тем самым усвояемость пищи. При этом также повышается скорость перистальтики желудочно-кишечного тракта и возрастает аппетит.

Цветочная пыльца является концентратом мужских половых клеток цветущих растений. Поэтому, специфическим свойством пыльцы является

наличие активности половых гормонов. Такая гормоноподобная активность и обуславливает наличие мощного анаболического действия у цветочной пыльцы. Кроме того, она является концентратом аминокислот и гормоноподобных пептидов. Пыльца содержит факторы роста, обладающие регенерирующим действием. Ценность цветочной пыльцы заключается в том, что она не дает привыкания и побочных действий, может применяться очень длительно. Пыльца рекомендуется рядом ведущих ученых мира для профилактики снижения работоспособности и старения. Пыльцевая диета восстанавливает утраченные силы и способствует дезинтоксикации. Применяется при малокровии, вялости, слабости, исхудании, простатитах, импотенции. В результате применения цветочной пыльцы увеличивается количество гликогена в печени и в скелетных мышцах, немного повышается текучесть крови.

В Швеции выпускается специфический препарат цветочной пыльцы для спортсменов «Политабс-спорт». Рекомендуется при занятиях тяжелой атлетикой и для ускорения восстановления в других видах спорта. По данным французских ученых цветочная пыльца ускоряет рост и увеличение массы тела у детей, повышает у них аппетит. Пыльца никогда не вызывает аллергии и образования антител в организме. В России выпускаются таблетки цветочной пыльцы массой по 0,4 г. под названием «Цернилтон». Применяется по 2 таблетки 3 раза в день до еды под язык.

Препараты пластического действия. С их помощью восстанавливаются клеточные структуры, ускоряется синтез белка, улучшается течение биохимических процессов.

Оротат калия (оротовая кислота) повышает общую работоспособность спортсменов. Оротат калия может применяться также с целью профилактики и устранения нарушений сердечно-сосудистой системы. Оротат калия, назначенный спортсменам с низкими показателями гемоглобина и эритроцитов в период акклиматизации в условиях среднегорья, значительно усиливает эритропоэз, что приводит к быстрому повышению количества эритроцитов и уровня гемоглобина в крови. Длительное использование препарата (в течение 3-х месяцев) обеспечивает увеличение потребления кислорода, меньшее увеличение частоты пульса после выполнения максимальной специфической работы.

Для повышения общей работоспособности целесообразно применение оротата калия в течение 2–3 месяцев перед наиболее ответственными соревнованиями по 1 грамму в день

Рибоксин. Принимает непосредственное участие в обмене глюкозы, обеспечивает нормальный процесс дыхания, показан при острых и хронических перенапряжениях сердечной мышцы, для профилактики нарушений сердечного ритма, болевого печеночного синдрома.

Кобамамед. Природная коферментная форма витамина В₁₂. Активизирует метаболические и ферментные реакции, обмен аминокислот. Углево-

дов и липидов, усвоение и синтез белков, другие процессы жизнеобеспечения организма.

Препараты пластического воздействия имеют важное значение для предупреждения физических перенапряжений, сохранения работоспособности в периоды повышенных нагрузок.

Препараты энергетического действия. Применяются для ускорения восстановления затраченных ресурсов, активизируют деятельность ферментных систем и повышают устойчивость организма к гипоксии.

Глютаминовая кислота. Принимает участие в ряде реакций обмена веществ, обезвреживание аммиака и др., интенсивно используется головным мозгом в качестве субстрата окисления. Ускоряет восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Назначение препарата вместе с аскорбиновой кислотой перед большими нагрузками обеспечивает их лучшую переносимость. Назначают по 0,5–1 г. в день при интенсивных тренировочных занятиях или после соревнований.

Метилурацил. ускоряет процессы восстановления в силовых видах спорта. Он является эффективным средством повышения веса тела за счет увеличения активной мышечной массы. Усиливает усвоение пищевых углеводов и синтез гликогена, способствуя созданию высоких запасов его в печени. Способствует повышению эффективности тренировки, ускоряет процессы восстановления работоспособности. Повышает аппетит и общий тонус организма. Для повышения работоспособности и для ускорения процессов восстановления после нагрузок рекомендуется применение метилурацила по 1 г. 3 раза в течение 20–30 дней.

Аспаркам, панангин. Содержит соли калия и магния, снижают возбудимость миокарда и обладают антиаритмическим действием. Применяются при больших физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда, в жарком климате, при сгонке веса.

Кальция глицерофосфат, кальция глюконат. Применяют при больших физических нагрузках для предотвращения травм мышц и ускорения восстановления, а также при переутомлении, истощении нервной системы.

Анаболические средства растительного происхождения, препараты, стимулирующие энергетические процессы

Группа адаптогенов

Адаптогены – это естественный стимулятор повышенной сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям природы, ускоряет адаптацию к физическим и умственным перегрузкам, холоду, жаре, нервным стрессам. Адаптогены используются как добавки к салатам.

Методика. Период применения до 3 месяцев. 1 неделя интервал. 2 недели прием. Прием адаптогенов – осень, зима. Весной неблагоприятное воздействие на Н.С. Адаптогены – это вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при больших физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких био-

климатических изменениях. К этой группе фармакологических восстановителей относят препараты на основе жень-шеня, элеутерококка, левзеи, аралии, китайского лимонника, пантов оленя, мумиё и некоторые другие. Эти препараты не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности, а также в жаркое время года. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним. В народной медицине рекомендуется прием адаптогенов утром, а на ночь - успокаивающих препаратов растительного происхождения (валерианы, пустырника, душицы, мяты и др.).

1. **Жень-шень** – препараты на его основе оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют обмен веществ, препятствуют развитию усталости, истощения и общей слабости, повышают работоспособность. Выпускается в виде настойки, порошка в капсулах и таблетках. Настойку жень-шеня применяют по 15–25 капель 3 раза в день в небольшом количестве растворенной питьевой соды, курс – 10–15 дней.

2. **Экстракт элеутерококка** применяют по тем же показаниям, что и жень-шень. Вместе с тем, элеутерококк обладает более сильным антиоксидантическим и радиозащитным, антигипоксическим и антистрессорным действием. В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении. Рекомендуемая дозировка: по 2–5 мл за 30 мин до еды в первой половине дня в течение 2–3 недель.

3. **Лимонник китайский** принимают в виде настойки, порошка, таблеток, отвара сухих плодов или добавляют в чай сухие плоды, свежий сок. Лимонник является своеобразным биостимулятором, тонизируя ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает устойчивость к гипоксии. Применяют для активизации обмена веществ, ускорения восстановления организма при больших физических нагрузках, для повышения работоспособности, при переутомлении и перетренированности. Противопоказан при нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертонии. Рекомендуемая дозировка: 20–30 капель 2–3 раза в день в течение 2–4 недель.

4. **Аралия маньчжурская**. Препараты из этого растения по своему действию относят к группе женьшеня. Используют как тонизирующее средство для повышения физической и умственной работоспособности в восстановительные периоды после тренировок, а также для профилактики переутомления и при астенических состояниях. Выпускается в виде настойки корней аралии, а также таблеток «Сапарал». Настойку принимают по 30–40 капель 2 раза в день в первой половине дня в течение 2–3 недель; таблетки «Сапарала» принимают после еды по 0,05 г 2 раза в день в первой его половине в течение 2–3 недель.

5. **Золотой корень (радиола розовая)**. Препарат из этого растения выпускается в виде спиртового экстракта. Оптимизирует восстановитель-

ные процессы в ЦНС, улучшает зрение и слух, повышает адаптивные возможности организма к действию экстремальных факторов, повышает работоспособность. Рекомендуемая дозировка: по 10–40 капель экстракта в первой половине дня, постепенно увеличивая дозу. Курс – 1–2 месяца.

6. **Заманиха высокая.** Настойка из корней и корневищ этого растения обладает низкой токсичностью, по эффективности психоэнергезирующего действия уступает жень-шеню и другим препаратам этой группы. Рекомендуется при возникновении так называемых периферических форм мышечной усталости, при астении, в состояниях физической детренированности в периоды вработывания в большие нагрузки. Дозировка: по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

7. **Маралий корень (левзея софлороеидная).** Выпускается в виде спиртового экстракта. Применяют в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность при физическом и умственном утомлении. Рекомендуемая дозировка: по 20–30 капель 2–3 раза в день.

8. **Стеркулия платанолистная.** Используют спиртовую настойку из листьев растения. Не содержит сильнодействующих веществ, поэтому обладает наиболее «мягким» психостимулирующим действием по сравнению с другими препаратами группы жень-шеня. Принимают при возникновении состояния вялости, переутомления, при головной боли, плохом настроении, астении, общей слабости, снижении мышечного тонуса и после перенесенных инфекционных заболеваний. Рекомендуемая дозировка: 10–40 капель 2–3 раза в день в течение 3–4 недель. Не рекомендуется принимать препарат более длительное время и на ночь.

9. **Пантокрин** – препарат из пантов оленей. Выпускается в виде спиртового экстракта, в таблетках и в ампулах для инъекций. Оказывает тонизирующее действие при переутомлении, возникновении астенических и неврастенических состояний, перенапряжении миокарда, гипотонии. Применяют при повышенных физических нагрузках для предупреждения неблагоприятных нарушений в организме и ускорения восстановления. Рекомендуемая дозировка: по 25–40 капель или по 1–2 таблетки за 30 мин до еды 2 раза в день в течение 2–3 недель.

В практике оптимизации и восстановления спортсмена можно использовать адаптогенные салаты в периодах до трех месяцев 1 неделя интервал, применять можно осень, зима. Оздоровительный коктейль. Это оригинальный оздоровительный питательный коктейль комплексного воздействия, состоящий из экстрактов природных растительных биостимуляторов, адаптогенов и компонентов молока. Разработан специалистами авиационной, космической и морской медицины. Не имеет аналогов в мире. Выпускается в виде порошка, расфасованного в специальную упаковку, позволяющую длительно хранить его в обычных условиях. Применение этого экологически чистого препарата способствует нормализации обмена веществ, повышению иммунитета и сопротивляемости организма различным забо-

леваниям, снятию утомления и стресса, повышению жизненного тонуса. Он уменьшает риск возникновения инфаркта миокарда и вероятность развития атеросклероза, снижает чувствительность к аллергии организма и последствия радиационного воздействия. У лиц физического труда этот коктейль повышает устойчивость организма к интенсивным нагрузкам, скорость двигательной реакции и улучшает в целом работоспособность. Оздоровительный эффект коктейля наблюдается после его курсового приема в течение 15 дней и сохраняется до 1,5–2,0 месяцев после окончания приема. Порядок приготовления: 25 г сухого порошка добавить к 100 мл воды, перемешать и дать отстояться в течение 15–20 минут. Можно употреблять в виде коктейля или мороженого.

Овощи фрукты. Рецепты салатов из свеклы (для благотворного воздействия на кровь, сердце, сосуды, профилактики геморроя).

1. **Салат из свеклы с яблоками.** Взять среднего размера 1 сваренную свеклу, нарезать дольками, положить на нагретую сковороду, налить 2–3 столовые ложки растительного масла, кислые или кисло-сладкие яблоки 2 штуки, порезать дольками добавить к свекле и тушить до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Есть в горячем виде, в остывшем состоянии можно добавит сметаны.

2. **Салат из свеклы с орехами.** Отварную свеклу натереть на крупной терке, добавить дробленые ядра 4–5 штук грецких орехов, добавить сметаны или майонеза.

3. **Икра из свеклы.** Вареную свеклу потереть на мелкой терке, на сковороду налить 2–3 ст. ложки растительного масла, спассеровать до золотистой корочки луковицу, положить свеклу, тушить до выпаривания влаги, добавить соль, сахар и 1 ст. ложку томатной пасты или сок 2-х помидоров. Икру можно делать из сырой свеклы без предварительной варки. Это блюдо хорошо иметь в запасе, приготовить впрок.

4. **Винегрет из свеклы и других овощей.** 1 вареная свекла, 3 вареных моркови, 3 вареных картошки в мундире, 2 соленых огурца, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковицу, яблоко порезать дольками, заправить растительным маслом или майонезом. Вареную или слегка поджаренную свеклу можно смешать с курагой, черносливом, сушеными яблоками, запаренными кипятком до мягкости добавить растительное масло или сметаной.

5. **Салат из свеклы с добавлением скумбрии.** 1–2 среднего размера вареных свеклы потереть на терке, отрезать и добавить кусочек мелко кубиками порезанной скумбрии, порезать кольцами половинку небольшой луковицы, 1 зубок чеснока мелко порезанного, добавить по вкусу майонез или растительное масло, перемешать и скушать.

6. Настой из чернослива. 4–5 штук чернослива промыть теплой водой, залить на ночь кипятком, и утром выпить настой и скушать чернослив натощак за полчаса до еды. Похожим воздействием обладают сушеная ку-

рага, абрикосы, урюк, готовить так же и можно добавить чайную ложку меда.

Салаты из моркови. 1. Салат из сырой моркови. Натереть 4–5 штук средних морковки на крупной терке, порезать мелко 1 зубок чеснока, добавить сметаны перемешать и скушать. **2. Салат из моркови и гречневой каши.** Натертую на крупной терке сырую морковь смешать с рассыпчатой гречневой кашей, добавить растительное масло. **3. Салат из вареной моркови с яблоками.** 4–5 штук вареных морковки нарезать дольками, 2 яблока кислых или кисло-сладких без кожуры порезать дольками, перемешать с морковкой, добавить растительное масло, можно добавить чайную ложку уксуса или майонеза. Скушать. **Салат из редиса, редьки и репы.** Вымытые овощи очистить от ботвы черную редьку и репу от кожицы, порезать или потереть на терке, заправить сметаной, маслом или майонезом. Скушать. **Салат из листьев редиса.** Хорошо вымытые листья редиса порезать, добавить соль, уксус, растительное масло или майонез. Скушать. **Салат из капусты.**

Адаптогены помимо анаболического и повышающего работоспособность, обладают рядом уникальных свойств: повышают устойчивость организма к радиоактивному облучению, холоду, жаре, недостатку кислорода, стрессовым факторам. Адаптогены являются сменным неспецифическим общеукрепляющим средством. В значительной степени увеличивают продолжительность жизни. Следует помнить, что все адаптогены при превышении их дозы могут вызвать стойкую бессонницу, возбуждение нервной системы, сердцебиение, поэтому к вопросу о дозировке следует подходить очень осторожно, постоянно контролируя самочувствие.

Также к средствам восстановления относят парную баню. Баня является не только гигиеническим средством, но и физиотерапевтическим, способствующим улучшению кровоснабжения, регуляции вегетативных процессов и выведению из организма продуктов распада. Она может использоваться и как одно из средств при регуляции и сгонке веса. В целях быстрого восстановления работоспособности в промежутках между утренней и вечерней тренировками или соревновательными схватками, необходимо применять сауну с температурным режимом 100–120 град., делая не более 2–3-х заходов по 4–7 мин. При каждом выходе из парного отделения принимать холодную ванну или душ (+12,+16 град) в течение 30 сек, а затем душ с температурой +37, +39 град в течение 1,5–2 мин, затем снова чередовать холодный душ 10–15 мин с горячим. По окончании процедуры надо полежать в предбанном отделении 10 мин. По завершении недельного тренировочного цикла работы с последующим днем отдыха в сауну следует делать 4–5 заходов продолжительностью до 6 минут с температурным режимом 100–200 градусов. При каждом выходе из парилки сочетать холодный душ (10–15 сек) с теплым душем (2,5–3 мин). Между заходами в парное отделение делать отдых 7–9 минут. По окончании соревнований сау-

ной следует пользоваться на следующий день, с 5–7 заходами в парилку (по самочувствию). Применение сауны для восстановления окислительных процессов в поврежденных соединительных тканях и скелетных мышцах основано на воздействии тепла, способствующего качественной интенсификации кровоснабжения тканей, расслабления скелетной мускулатуры и на изменении физических свойств связочного аппарата. После объемной и интенсивной тренировочной работы способствует быстрому восстановлению, снимает мышечную боль. Положительно воздействует на сухожилия и связки, улучшает эластические свойства соединительных тканей, имевших патологические изменения. У борцов высокого класса сауна является средством для снятия процесса утомления после больших тренировочных нагрузок, в целях повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Эффект снятия утомления основан не только на физиологических, но и на психических процессах. Помимо всего, сауна имеет огромное значение для профилактики инфекционных заболеваний (простуды) и служит отличным средством закаливания организма. Учитывая, что соревнования по спортивным единоборствам проводятся в течение 3–4 дней, значимость мероприятий, способствующих повышению спортивной работоспособности, значительно возрастает. В этой связи возникает необходимость создания дополнительных мероприятий в плане специальной организации отдыха борцов и ускорения восстановительных процессов, с подбором специальных средств, расширяющих функции. Речь идет о возможности стимулирования мышечной деятельности при помощи дополнительных разнообразных физических раздражителей. Использование тренером физических раздражителей из внешней среды в целях повышения спортивной работоспособности спортсмена – это проблема, имеющая, несомненно, большое практическое значение, т.к. направлена на совершенствование методики подготовки спортсменов и быстрого достижения ими стабильных спортивно – технических результатов.

Комплекс восстановительных средств включает в себя следующие физические раздражители: вибрационный массаж, ультразвуковой массаж, аэроионизацию, тепловые и ультрафиолетовые воздействия, а также фоновые раздражители – цветные и музыкальные, создающие благоприятный фон и способствующие ускоренному отдыху. Апробация предложенного комплекса на спортсменах высокого разряда при подготовке к ответственным соревнованиям позволяет рекомендовать его для широкого применения в практике спортивных единоборств.

Восстановительные средства необходимо использовать, учитывая единство тренировки и восстановления, которые зависят от нагрузок, полученных в тренировочном периоде, при использовании фармакологических средств восстановления необходим врачебный контроль.

ЛЕКЦИЯ 9

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Значение и задачи теоретической подготовки
2. Целевая направленность теоретической подготовки
3. Теоретическая подготовка в процессе занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс повышения научно-теоретического уровня спортсмена, вооружения его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

По утверждению (Г.С. Туманяна) теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний и видов деятельности, способствующих успеху в спортивной борьбе.

Цель теоретической подготовки сводится к вооружению занимающихся комплексом знаний, способствующих реализации принципа сознательности и активности, достижению высоких показателей в спортивных единоборствах. Каждый спортсмен должен четко представлять, почему в данный момент следует выполнить именно этот комплекс упражнений, в такой, а не в иной последовательности, с такой, а не иной дозировкой. К тому же приобретение теоретических знаний в сочетании с активным анализом проблемных ситуаций может повысить срочный и отставленный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект усиливает продуманная и хорошо организованная теоретическая подготовка, которая создает предпосылки для; установки на активное усвоение новых знаний, формирования тактического мышления, настройки на комбинационную манеру ведения боя, активного выбора и освоения новых тренировочных заданий, ориентации на активное спортивное совершенствование.

Хорошо организованная теоретическая подготовка еще более полезна для отставленного тренировочного эффекта. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем ярче проявляется привычка к повседневным занятиям физическими упражнениями в последующие периоды жизни.

Программа теоретической подготовки должна включать в себя общее понятие системы физического воспитания. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в спортивных единоборствах, нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизацию круглогодичной тренировки, ее содержание, перспективах многолетней подготовки, знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них, вести учет тренировки и контроль за ней, анализировать спортивные и функциональные показатели.

Надо, чтобы спортсмен знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления.

А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена, режима дня, питания, сна, зарядки, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж, также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Для теоретической подготовки спортсменов необходимо посещать специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики, изучать рекомендованную специальную литературу по вопросам теории и методики спортивной тренировки.

Важным моментом является постоянная работа тренера со спортсменом в теоретической части подготовки, привлекая его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов, микроциклов. Это способствует глубже понимать замыслы тренера, объективнее оценивать собственные ощущения и понимание цели тренировки. Необходимо знать историю своего вида спортивных единоборств. Олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют взаимно свои знания по всем аспектам тренировочной работы в единстве процесса воспитания и обучения.

Необходимо отметить, что спортсмены, достаточно долго занимающиеся спортивными единоборствами и имеющие высокую квалификацию, обладают высоким интеллектуальным уровнем, осознают свое место в спорте и социальную значимость спортивных достижений, творчески подходят к решению тренировочных задач.

Также в теоретическую подготовку следует отнести глубокие знания по правилам соревнований и знание положения о соревнованиях. Спортсмен не может выступать успешно в соревнованиях не зная правил в виде единоборств (бокс, каратэ, борьба). В противном случае не может быть га-

рантий к возможному наказанию в виде снятия очков и дисквалификации. Знание положения о предстоящих соревнованиях стимулируют успешность выступления, поскольку спортсмен, исходя из положения о соревнованиях, планирует свою психическую и тактическую линию. Таким образом, теоретическая подготовка, как и интеллектуальная, предусматривает направленное формирование у спортсменов необходимой системы специальных знаний, иметь определенную целевую направленность выработать у спортсменов в видах единоборств использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный перечень теоретических занятий необходимых в подготовке спортсмена:

1. История и развитие видов спортивных единоборств в мире, республике Беларусь.

Зарождение единоборств в древнем мире, Виды единоборств в олимпийских играх древней Греции. Развитие спортивных единоборств в республике Беларусь. Анализ участия спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы.

Развитие, эволюция техники, тактики и правил соревнований.

2. Физическая культура и спорт в республике Беларусь.

Средства, формы и организация занятий физической культурой и спортом.

Цели, задачи, отличительные черты, нравственная направленность физического воспитания в Беларуси. Спортивная работа, направленная на достижение высоких результатов в выбранном виде спортивных единоборств. Нормативные документы о развитии физической культуры и спорта в Беларуси. Роль общественных организаций (федераций), в массовом развитии физической культуры и спорта в Беларуси. Значение Единой спортивной классификации в системе спорта, задачи и основные понятия. Разрядные нормы и разрядные требования к выполнению разрядов и званий в спортивных единоборствах.

3. Влияние занятий спортивными единоборствами видов борьбы на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развития физических качеств, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Определение понятия физическое развитие и основные показатели, рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи, жировые отложения, пропорции тела.

Влияние занятий спортивными единоборствами на физическое развитие спортсмена. Возрастная периодизация роста и развития организма в процессе занятий единоборствами. Краткая характеристика функционирования основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение.

Совершенствование функций основных систем организма, нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной, под воздействием занятий в спортивных единоборствах. Обмен веществ и накопление энергии в процессе занятий.

Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения, их функции и значение.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств спортсмена в спортивных единоборствах. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови.

Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы в процессе занятий спортивными единоборствами.

4. Физическая подготовка в каратэ, борьбе и других видах спортивных единоборств.

Физические качества человека, значение физических качеств в подготовке спортсмена: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Значение физических качеств в подготовке бойца.

Общая и специальная физическая подготовка. Нормативы по общей и специальной физической подготовке в ДЮСШ. Способы измерения основных физических качеств спортсмена. Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости спортсмена в единоборствах. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке спортсмена. Круговая тренировка и методика ее применения в единоборствах. Модели тренировочных заданий для совершенствования отдельных физических качеств.

Нормативы физической подготовленности спортсмена в единоборствах на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью спортсмена.

5. Основы техники и тактики в каратэ, кикбоксинге, борьбе вольной, дзюдо.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивных единоборствах. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость спортсмена.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в единоборствах. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий, тактика атаки, контратаки, защиты. Принципы тактики. Простейшие тактические действия для реализации технических приемов.

Классификация и терминология в видах единоборств. Значение техники и тактики для становления мастерства спортсмена.

Основные элементы тактики: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, маскировка, смена стойки, захваты, вызов определенных действий соперника, защита, контратака, смена темпа, направленности движения.

Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения боя, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в поединке.

Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление спортсмена (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

Пути построения сложных технико-тактических действий. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающимся «коронным приемом». Подготовительные, основные действия.

Тактика ведения схватки, боя.

6. Основы методики обучения в спортивных единоборствах.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная тренировка спортсменов, ее роль и значение.

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание.

Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

7. Моральная и психологическая подготовка в спортивных единоборствах.

Спортивный характер борца и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Преодоление конфликтной ситуации в поединке.

Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния борцов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

8. Планирование и контроль тренировки спортсмена

Общая характеристика планирования в видах спортивных единоборств. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана тренировок на четыре года обучения в высшем учебном заведении.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки.

Цели, задачи и виды планирования. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке в видах единоборств. Контроль за технико-тактической подготовкой.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовленностью спортсмена.

9. Самоконтроль тренировки спортсмена.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

Тема 10. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Общее понятие о гигиене занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек.

Гигиенические требования к спортивной одежде.

Гигиенические основы режима труда и отдыха.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила, средства и методы закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Закаливающее воздействие занятий спортом.

Общие понятия об инфекционных и других заболеваниях при занятиях спортивными единоборствами и мерах их предупреждения.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед со-

революциями. Питание в период соревнований. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания. Питание в период сгонки веса.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий в спортивных единоборствах.

Гигиеническое значение парной бани и сауны и правила пользования ими.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Снижение веса в парной бане.

11. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными единоборствами.

Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в единоборствах. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Правила выполнения страховки, само страховки помощь при выполнении.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивных единоборствах.

Причины возникновения спортивных травм в процессе занятий, недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена; неудовлетворительное состояние оборудования, мест занятий. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Последствия нерациональной тренировки. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и

др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивных единоборствах. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований. Нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки; отрицательные климато-погодные условия, высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха; нарушение режима жизни, режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации; хронические инфекции, неврозы.

Наиболее уязвимые органы и системы организма, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий.

12. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля при занятиях спортивными единоборствами.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях занятий видом единоборств. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок.

Функциональные пробы для оценки работоспособности. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у спортсмена. Способы определения и оценки физического развития.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Показания и противопоказания к спортивному массажу.

Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

Антропометрические измерения физического развития борцов.

Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

13. Правила соревнований в видах единоборств. Планирование, организация и проведение соревнований.

Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные, городские, областные, республиканские.

Участники соревнований, Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Экипировка участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Психологическая подготовка в начале и конце поединка. Действия спортсмена в процессе боя и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы. Результаты и оценка их классификационными очками.

Система проведения соревнований: круговая и олимпийская система. Определение мест в личном, личнокомандном, командном соревновании.

Судейство соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности судей; главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора, арбитра, бокового судьи, судьи-хронометриста. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление.

Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях.

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

14. Оборудование и инвентарь для занятий в видах единоборств.

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях в видах спортивных единоборств. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Оборудование залов для занятий. Ковер для борьбы, ринг для бокса, кикбоксинга, их размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, установка ринга, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка. Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Эксплуатация и уход за снарядами. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы, каратэ, кикбоксинга (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Оборудование мест соревнований: ковер, ринг, татами, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

Требования к местам соревнований.

Инвентарь и оборудование залов спортивных единоборств. Табель основного спортивного инвентаря. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

15. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований по спортивным единоборствам с регистрацией технико-тактических действий спортсменов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов (республиканские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших спортсменов. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения.

16. Установки спортсменам перед соревнованиями

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Характеристика технических и тактических особенностей соперников. Предположительное время боя, схватки каждого участника. Практические задания спортсмену соответствующие его возможностям, план ведения схватки, боя с конкретным соперником. Разминка перед схваткой, боем с разными соперниками. Разбор прошедших поединков их недостатков и положительных сторон отдельных участников и отдельных технико-тактических действий.

Определение способов реализации тактических планов. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные бои, схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных соперников.

ЛЕКЦИЯ 10 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

План

1. Понятие о технической подготовке.
2. Характеристика двигательных умений и навыков
3. Задачи технической подготовки.

Технико-тактическая подготовка – процесс реализации специфических знаний, умений, навыков, психофизических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. Основным видом специальной подготовки, в процессе которого одновременно (сопряженно) и целенаправленно совершенствуются функциональные, технические, тактические и психологические возможности спортсменов, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

Подготовка спортсмена в спортивных единоборствах состоит из четырех этапов: обучение технике, тактике, физической подготовке и психологического настроя.

Понятие о технической подготовке

Техника – это система движений, действий и приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками спортсмена наиболее рационально приспособленными для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями. Все технические действия в спортивных единоборствах классифицированы, то есть упорядочены. К ним относятся: стойки, передвижения, защиты, удары, в борьбе броски.

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний умений и навыков. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта. (А.Ф. Семикоп, 1993).

Полноценно овладеть базовой техникой единоборств и рационально применять её – это значит научиться правильно выполнять базовые приемы из каждой группы классификации, быть разносторонне физически подготовленными в совершенстве владеть своим телом. Базовыми они называются потому, что их усвоение способствует быстрому разучиванию других координационно сходных приемов. Центральной задачей в спортивно

технической подготовке является формирование таких навыков выполнения действий которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать возможности техники в состязаниях и обеспечивают совершенство и мастерство в процессе многолетней подготовки. Различают специальную спортивно-техническую подготовку – это познание теоретических основ спортивной техники, формирование навыков необходимых для участия в соревнованиях и для последующего совершенствования и обновления форм техники.

Поединки на ринге и на борцовском ковре характерны непрерывной сменой боевых положений, внезапными изменениями боевой обстановки, носит ациклический характер, поэтому спортсмену необходимо выполнять движения последовательно, одно движение должно как бы вытекать из другого и продолжать его. Чередование самых разнообразных специально-боевых упражнений, основывается на заранее выработанных удобных исходных положениях, завершающих предыдущие движения. Поэтому с первых шагов обучения необходимо прививать правильные технические навыки как основу рационального стиля боя, а также понимание тактики применения различных технических приемов и тактических действий, этому будет способствовать овладение основами классификации и терминологии всех приемов и действий спортсмена. Техника нападения – включает стойки и передвижения, удары и контрудары, броски. Стойка – положение тела, оптимальное для выполнения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки. Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Удар – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией. Бросок – прием в борьбе, цель которого – вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Техника обороны включает технику передвижений и технику взаимодействия. Под передвижениями подразумеваются способы перемещения по рингу, ковра, татами. Обладая хорошей техникой передвижений, спортсмен имеет возможность решать широкий круг тактических задач.

Технические приемы – система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Общая техническая подготовка – это пополнение умений и навыков, и включает в себя обучение технике упражнений как дополнительных средств для развития физической подготовки, которая способствует наилучшему выполнению специальной спортивно-технической подготовки.

Спортивная техника – это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий, которые характеризуются той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих дви-

гательных возможностей для достижения спортивного результата, служит оружием, которым спортсмен пользуется, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому спортсмен должен освоить технику в совершенстве, чтобы уверенно и свободно владеть ею в бою.

Специальная техническая подготовка в спортивных единоборствах осуществляется в двух аспектах: обучение спортсмена специфике бокса, борьбы (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений в соответствии с индивидуальными особенностями. Средствами специального технического арсенала боксера, борца являются следующие боевые действия:

Атакующие действия (удары в боксе, броски в борьбе).

Защитные действия (приемы защиты).

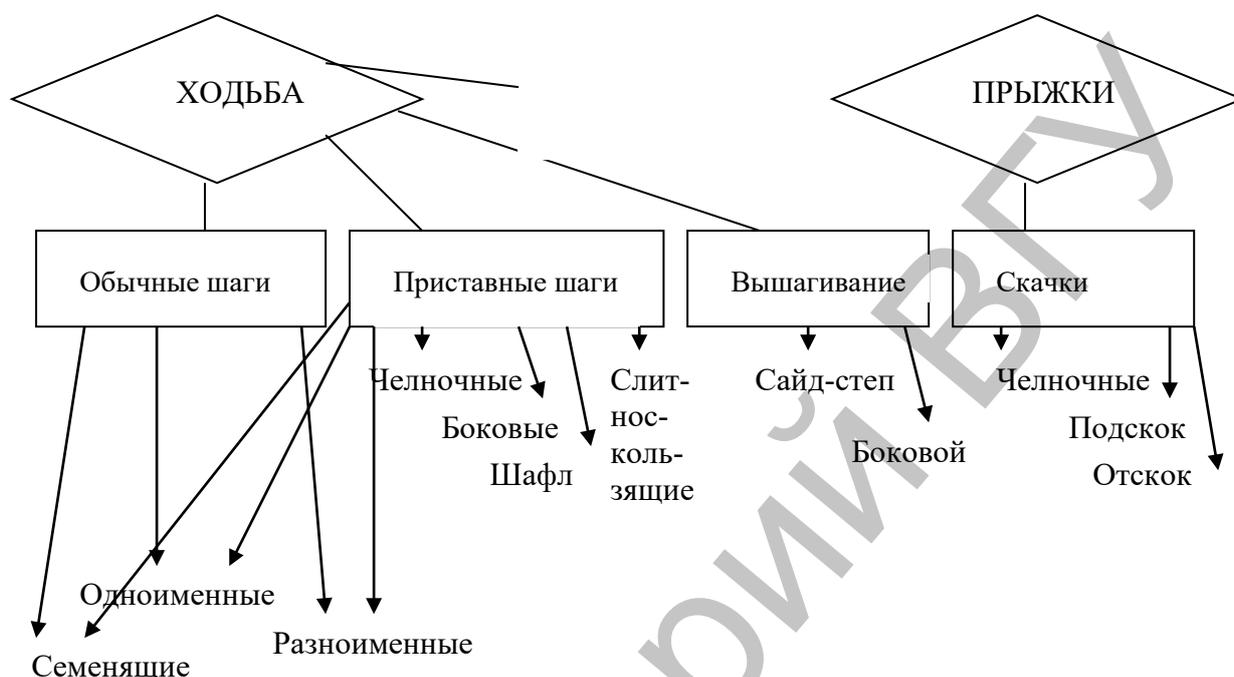
Защиты – технические действия, имеющие целью отразить атаку соперника. Защиты в спортивных единоборствах выполняются при помощи передвижений, защиты руками, ногами и движением туловища.

Подготавливающие действия. Техника любого из этих боксерских приемов характеризуется способом построения частей этого действия. Понятно, что одно и то же действие может выполняться по-разному с различной индивидуальной манерой выполнения техники. Задача начинающего спортсмена – овладеть типовой (ее еще называют классической) техникой выполнения приемов. Поэтому на первых порах необходимо не уходить далеко от рекомендуемой техники исполнения. Наиболее важным моментом в обучении базовой техники является обучение боевым позициям и боевой стойке. Под боевой стойкой принято понимать исходное положение, из которого спортсмен может находить наиболее выгодные позиции и которое позволяет ему постоянно быть готовым осуществлять свои намерения и предупреждать намерения соперника, положению, когда спортсмену наиболее удобно выполнять действия защиты, нападения и контратаки. Боевая стойка или удобное положение для различных технических действий у спортсмена формируется примерно полгода при трех разовых занятиях в неделю.

Характеристика двигательных умений и навыков

Все технические действия в спортивных единоборствах классифицированы, упорядочены. К ним относятся: Стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, защиты.

ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ



Стойки и передвижения в спортивных единоборствах (бокс, борьба, каратэ и др.) – способы передвижения по спортивной площадке (ринг, татами, борцовский ковер). Ходьба и прыжки. Выделяют приставные шаги, вышагивания, скачки, разноименные, одноименные передвижения, сайд-степ, отскоки, подскоки.

Учебная стойка (у.с.) является упрощенным вариантом боевой стойки. Применение у.с. облегчает процесс усвоения боевой стойки и ряда специальных приемов. Техника у.с. ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях; живот слегка втянут, спина округлена; голова немного наклонена вперед, подбородок прижат к туловищу; кулаки сжаты, закрывают нижнюю часть лица. Вес тела равномерно распределен на передних частях стоп. Как только (у.с.) будет усвоена, нужно ее опробовать в деле: выполнить ряд упражнений (разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения в у.с. и др.) с последующим обучением прямым ударам.

Боевая стойка – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей боевая стойка может быть индивидуализирована с учетом функциональной асимметрии спортсмена.

Боевая стойка боксера – это, по существу, универсальное исходное положение как для наступательных, так и для оборонительных действий, может находить наиболее выгодные позиции и которое позволяет ему по-

стоянно быть готовым осуществлять свои намерения и предупреждать намерения соперника. Выделяют три основные боевые стойки боксера. **Левосторонняя** – характерна для большинства праворуких спортсменов: спортсмен повернут к сопернику левым боком (вполоборота), левая рука впереди что дает возможность прикрывать правой ладонью голову, а предплечьем – туловище. В то же время из этого положения спортсмен может направлять правую руку для сильных ударов. Левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол всей подошвой, правая, находящаяся на расстоянии небольшого шага сзади и на полшага вправо, параллельно левой, прикасается к полу лишь носком. По отношению к сопернику стопы повернуты вполоборота вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах, слегка согнутых, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и любой ногой. Туловище выпрямлено, что позволяет сохранять равновесие при передвижении по рингу. Для защиты подбородка, который всегда следует оберегать от ударов, голова слегка наклонена вперед. **Правосторонняя** – характерна для большинства спортсменов левшей, которые стоят к сопернику правым боком. **Фронтальная** – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. При тренировках нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции. Спортсмен находящийся в боевой стойке, старается как можно меньше напрягать мышцы, что бы преждевременно не утомлять их и при этом сохранить возможность быстро и свободно действовать. После того как боевая стойка изучена статически (на месте), её необходимо усваивать в самых разнообразных передвижениях перед зеркалом одному и с партнером в парах. При этом не теряя партнера из виду.

Цель любого способа передвижения боксера – подбор и сохранение нужной дистанции до соперника.

Боевые дистанции. Дистанцией называется расстояние между спортсменами, ведущими бой, схватку. Существуют три боевые дистанции:

дальняя – расстояние, с которого спортсмен, находясь в боевой стойке, может нанести удар с шагом вперед;

средняя – расстояние, с которого спортсмен может нанести прямой удар, не делая при этом шага вперед;

ближняя – расстояние, с которого спортсмен может наносить короткие удары (боковые и снизу), локтями.

Итак, как должен передвигаться спортсмен. Или иначе – как ему передвигаться, чтобы успешнее вести боевые действия: сохранять нужную дистанцию, внезапно атаковать, надежно защищаться, маневрировать и осуществлять тактические замыслы? Наиболее простые виды передвижения – это боксерский шаг, вышагивание и челночное передвижение.

Скользкий шаг – самый простой и рациональный вид передвижения спортсмена. Назначение: применяется для сближения с противником; как вызов противника на атаку (как финт); для сохранения защитной ди-

станции. Основа техники: а) шаг ногой передней в направлении движения (вперед и влево – левой ногой, назад и вправо – правой); б) подшагивание второй ногой в исходное положение. Детали техники: положение туловища, головы, рук – все в б.с. Боксерский шаг эффективен до тех пор, пока остается коротким (не более 15–20 см); шагающая нога должна скользить ступней по полу.

Вышагивание – одиночный боксерский шаг с оставлением другой ноги на месте. Назначение: применяется при атаке одиночным ударом; как финтовое действие для подготовки атаки или вызова противника на атаку. Основа техники: а) шаг ногой передней в направлении движения (с переносом веса тела на нее или без); б) возврат ноги в исходное положение. Детали техники – как в передвижении боксерским шагом: сохранение б.с.

Челночное передвижение состоит из слитных, чередующихся, противоположно направленных двух и более шагов (вперед-назад).

Назначение: позволяет быстро перемещаться с защитной дистанции на ударную и наоборот; применяется для подготовки атаки, вызова противника на атаку; используется, как правило, в бою с малоподвижным боксером. Основа техники: а) перенос веса тела на какую-либо ногу с одновременным вышагиванием ее и подшагиванием другой; б) возврат в исходное положение тем же способом в обратном порядке. Детали техники – как и ранее: сохранение б.с.

Удары руками

Удар – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией. Уровень мастерства боксера определяется шириной владения ударами и умением применять их в самых разных ситуациях.

Ударное место кулака и перчатки. Удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке той ее частью, которая соответствует головкам пястных костей кисти ударной частью кулака. Головки пястных костей наименее уязвимое для травм место на кисти. Эффективность удара зависит от следующих факторов. Точность. Прежде всего, удар должен быть точным и поражать наиболее уязвимые места на теле соперника. Быстрота удара. Чем незаметнее удар, тем меньше времени остается у противника на защитные действия. Быстрота удара зависит:

- от скорости ударного движения;
- краткости ударного движения;
- периода соприкосновения кулака с целью.

По данным исследований П.А. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок.

Сила удара. Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем быстрее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;
- веса боксера. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;
- жесткости удара. Она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки. Чтобы увеличить жесткость, необходимо заблокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, и напряжением;
- от формы ударного движения. Сила удара то ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара. По правилам соревнований, удары можно наносить только сжатым кулаком в боксерской перчатке. При ударе кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соприкосновения с целью неправильное, это может привести к травме кисти. Кисть в кулак сжимается следующим образом. Пальцы сгибаются и прижимаются к ладони. Большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей. Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть самым различным: горизонтальным, вертикальным, вертикальным перевернутым, промежуточным.

Виды ударов руками. В зависимости от направления, удары в кикбоксинге подразделяются на прямые, боковые, удары снизу, с разворотом на 360° и локтями. Способы выполнения ударов различаются количеством, последовательностью включения и степенью участия мышц тела, а также амплитудой движения суставов. Всего в кикбоксинге выделяются четыре способа ударов.

Сильные удары. В их выполнении в равной степени задействованы все мышцы тела. В кинематическую цепь технического действия они включаются последователь: снизу вверх. В соответствии с заданным направлением кулак движется к цели по кратчайшей траектории.

Короткие удары. В выполнении технических действий этой группы участие различных мышц тела неравнозначно. Амплитуда движения суставов ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанциях и отличаются короткой амплитудой выполнения.

Быстрые удары. Участие в них мышц тела минимально, что позволяет выполнять технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

Длинные удары. В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все мышцы тела. Амплитуда движения суставов и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, однако при этом теряют в быстроте.

Существует несколько вариантов выполнения ударов:

вес тела во время выполнения технического действия может находиться

на левой ноге, на правой или располагаться на обеих ногах равномерно;

вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте;

действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног;

различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях;

при нанесении ударов положение кулака может быть различным.

Прямой удар левой в голову, изучается сразу после усвоения занимающимися боксерского шага. Назначение: применяется с целью поразить «открытое место» партнера (в пределах разрешенных правилами соревнований).

Положение кулака при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Удар должен приходиться на головки пястных костей, чтобы линия силы противодействия ударяемой поверхности совпала с линией расположения костей руки. Кулак в момент удара следует немного спрорировать и согнуть (довернуть кулак). Это увеличит силу удара и снизит вероятность травмы. Далее упражнениями из у.с. являются: правый прямой в голову (техника удара зеркально идентична левому); выполнение прямых правого и левого в связке из двух и более ударов; выполнение ударов в движении вперед (удар рукой выполняется под шаг разноименной ноги); выполнение ударов в движении назад (бьет рука, одноименная шагающей ногой).

Прямые удары – это удары в цель по прямой линии.

Прямой сильный удар (панч). Удар начинается с отталкивания стопы ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как вокруг вертикальной оси тела последовательно поворачиваются стопа, таз и плечи. С началом движения туловища происходит разгибание локтевого сустава, а затем выведение плеча бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели. В конце ударного движения общий центр тяжести смещается в середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь. Движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается. Прямой сильный удар является классикой и находит самое широкое тактическое применение. Как правило, его используют после подготовительных дей-

ствий. Можно заметив открывшуюся на мгновение цель, эффективно нанести его даже без подготовки.

Прямой короткий удар. Удар наносится на средней и ближней дистанциях. Чаще всего используется для встречной контратаки. После отталкивания от опоры начинают выпрямляться ноги, потом поворачивается стопа, таз и плечи. Рука разгибается не полностью, что делает удар «коротким». У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится. Удар получается очень жестким. В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед, что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким. Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Прямой быстрый удар (джеб). Удар начинается с выпрямлением ног в коленных суставах. Потом поворачиваются таз и плечи. Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается. Стопы ног в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе. Джеб передней рукой считается одним из основных ударов в боксе. Этим приемом сложно отправить противника в нокаут, так как удар не обладает большой силой. Но джеб находит очень широкое применение практически в любых фазах боя на дальней и средней дистанциях. В первую очередь джеб используется в качестве подготовительного действия. Нанося этот удар, боксеры отвлекают внимание противника, подбирают необходимую дистанцию и готовят сильный удар или целую комбинацию. Несмотря на то, что джеб – это скоростной удар, не предусматривающий использования большой силы, некоторые боксеры пробивают его очень мощно.

Прямой длинный удар (кросс и джолт). Прямые длинные удары имеют особую траекторию движения кулака. Это так называемые «перекрестные» удары («кросс» в переводе с английского означает «крест»). Наиболее эффективные они во встречной контратаке. По характеру исполнения длинные прямые удары кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу). Последовательность включения в работу мышц тела та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях поворот туловища и разгибание руки. Особенность длинных ударов – поднимание (кросс) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки. Эти действия заставляют локоть, а соответственно и кулак, описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямую траекторию кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу. По статистике, кросс в профессиональном боксе является одним из самых результативных ударов. Он имеется в техническом арсенале почти каждого боксера. Применяется он тактически в атаке, во встречной и от-

ветной контратаках. Удар *джолт* наносится как в голову, так и в туловище, между рук соперника.

Боковые удары. Боковые удары находят в кикбоксинге широкое применение. Они имеются в техническом арсенале любого профессионала и используются на всех дистанциях. Дополнительную силу боковые получают за счет вращательного движения туловища и по результативности находятся на одном уровне с прямыми ударами. На ближней дистанции в момент удара кулак находится пальцами к бойцу, на средней пальцами вниз, развернут тыльной стороной и наклонен на дальней дистанции. Техника боковых ударов с разных дистанций одинакова.

Боковой сильный удар. Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Затем происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища. После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно движется к цели по дуге. В момент соприкосновения кулака с целью движения тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь. Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости. У классического бокового несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях. Боковой сильный удар является наиболее популярным среди профессионалов. Тактически он может применяться в любых моментах боя на всех дистанциях.

Боковой короткий удар (хук). После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах. Как только туловище приходит в движение, начинает поступательно-вращательно перемещаться плечевой сустав бьющей руки. Одновременно с движением кулака к цели по кривой происходит некоторое разгибание руки в локте. Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше. Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения располагается выше уровня кулака. Боковые короткие удары с одинаковым успехом могут употребляться как в атаке, так и в контракте. «Краткость» удара, достигаемая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе, делает его очень жестким. Хук является очень грозным оружием. По причине того, что период его проведения и траектория полета кулака минимальные, у противника просто

не остается времени его заметить и принять меры к защите. Для того чтобы нанести хук необходимо применить подготовительные действия, нужно сократить дистанцию с соперником.

Боковой быстрый удар. Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за ним поворачивается туловище. Одновременно разгибается бьющая рука и вращается в плечевом, а затем и в локтевом суставах. Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную мощь удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Боковой длинный удар (свинг). В данном ударе все участки тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак – включаются последовательно. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта. Первый предусматривает движение кулака сверху вниз, за счет поднятия локтя. В конце ударного движения плечо бьющей руки оказывается выше второго плеча. Удар часто наносится вертикально перевернутым кулаком. Во втором варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости. В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах заблокированы. Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры и эффективно их применяют в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительный период и энергоемкость. Проведение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Для применения длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке необходимо обостренное чувство дистанции и времени удара.

Удары снизу. Удары снизу (**апперкоты**) удобнее всего применять на ближней и средней дистанциях. Они одинаково эффективно наносятся в голову и туловище, в атаке используются после подготовительных действий, так как легко могут быть опережены встречным ударом. За редким исключением для проведения апперкота необходимо создать удобной исходное положение: например, перевести вес тела на одну ногу или для замаха повернуть плечи.

Удар снизу сильный. Удар начинается с отталкивания от опоры ногой, одноименной бьющей руке. Затем тело спортсмена начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси: стопа, бедра, таз, корпус. Как только плечи двинулись с места, локоть бьющей руки несколько отводится назад, а кулак движется относительно тела назад и вниз. При дальнейшем повороте туловища плечо выводится вперед, а кулак с нарастающей скоростью по дуге движется снизу вверх и вперед. Затем несколько разгибаются в по-

яснице туловище и в локте рука. В момент удара движения в суставах блокированы, что создает жесткий ударный рычаг.

Удар снизу короткий. Удар наносится за счет выпрямления ног, вращения туловища, резкого разгибания спины и выведения вперед плеча. Рука в локте не разгибается. Наиболее эффективно короткие апперкоты применяются в ближнем бою при нанесении в голову после атаки туловищем или при встречной контратаке.

Удар снизу быстрый (боло).

Быстрые апперкоты применяются боксерами в основном в качестве подготовительных действий – для маскировки своих истинных намерений. Наносятся они только за счет мышц туловища и разгибания руки, поэтому не обладают большой силой. Такие удары могут быть использованы и как упреждающие в тот момент, когда противник только начинает свою атаку. Наиболее эффективно боло могут применяться во встречной контратаке. В этом случае сила удара значительно увеличивается за счет движения навстречу удару тела противника.

Удар снизу длинный. Длинные удары снизу наносятся несколько через сторону. Характеризуются они значительным разгибанием руки и длинной траекторией полета кулака. Это позволяет использовать длинные апперкоты для атак туловища при нанесении удара «под локоть». Как и в случаях со всеми длинными ударами, проведение длинных апперкотов требует тщательной подготовки. Кроме того, длинные апперкоты эффективны во встречной контратаке в голову, то есть в те моменты. Когда соперник сам сокращает дистанцию.

Удар с разворотом на 360° бэкфаст правой и левой рукой. Ударная часть тыльная сторона кулака.

Удары локтями: Выполняются в кикбоксинге К-1, тайландском боксе, являются опасным и грозным оружием в руках спортсмена. Выполняется с ближней дистанции.

Удар локтем с разворотом на 360°:

Выполняется с шагом левой, правой ногой вперед, перенося вес тела на вышагивающую ногу, разворачивая туловище на 360°, рука, согнутая в локте, по плоскости сверху вниз наносит удар локтем в голову соперника.

Удары ногами

В повседневной жизни наши ноги выполняют более ограниченные функции, чем руки именно поэтому они нуждаются в более длительной и настойчивой тренировке. Выполняя приемы нанесения ударов ногами, необходимо уделять большое внимание опорной ноге. Для того, чтобы сохранить равновесие, опорная нога должна иметь хорошую устойчивость, особенно в направлении нанесения удара ногой. Кроме того, опорная нога в момент контакта ударной ноги с (целью) должна служить своеобразным амортизатором. Учитывая эти требования, опорная нога должна быть всегда немного согнута в коленном суставе. В момент нанесения удара пятка

опорной ноги все время должна опираться на пол всей своей плоскостью, при этом в работе участвуют не только мышцы ног, но и мышцы всего тела в целом.

Прямой удар: Прямой удар ногой осуществляется из положения, боевая стойка, наносится не всей стопой, а только подушечкой под пальцами или пяткой, в связи с чем пальцы ноги, наносящей удар, должны быть отогнуты назад. Существует два варианта прямого удара.

Удар прямой снизу вверх по дуге, в технике нанесения этого удара наиболее важную роль играет молниеносное выпрямление ударной ноги в колене. В результате этого движения ног, подушечка ступни, идя вверх по дуге, наносит сильный удар в различные участки туловища противника: подбородок, грудь или живот. Этот удар напоминает (удар снизу в боксе). Итак, принять исходное положение (Боевая стойка) и подтянуть как можно ближе к груди колено ударной ноги (корпус держать прямо, плечи развернуты, руки возле подбородка). Пятка ударной ноги параллельна полу, а пальцы ноги – максимально загнуты вверх. Далее резко выпрямить ногу вверх, наносить удар подушечкой пальцев и сразу же возвратит ногу в исходное положение. Следует помнить при этом, что опорная нога и ее колено все время остаются неподвижными. Отработку этого удара необходимо проводить по разделениям на два счета: подтянуть колено вверх; нанести удар и возвратит ногу в исходное положение. Все фазы сменяют друг друга в правильном последовательном движении, без резких толчков, так, чтобы момент первого движения поднятие колена груди, добавлял силу движению удара.

Прямой удар ногой (прокалывающий). При выполнении этого удара стопа ноги наносит удар в «цель» по прямой, но уже с использованием бедра. Удар может наноситься или подушечкой ступни или пяткой. В момент нанесения удара пальцы ноги должны быть максимально оттянуты назад. Исходное положение. Боевая стойка. Удар обычно наносится сзади стоящей ногой, применяется при увеличенной дистанции с противником, этот удар по своей силе более эффективен, т.к. здесь участвует не только нога, но и мощные мышцы бедра.

Боковой удар: этот удар наносится наружной частью стопы. Для этого в момент нанесения бокового удара ступня ударной ноги выворачивается таким образом, чтобы ее подошва была максимально параллельна полу. Ударная часть, пятка и ребро стопы. Различают два вида боковых ударов. Как и прямой удар снизу вверх, по дуге, используя энергичное движение колена, а во втором нога вытягивается по прямой линии, подобно удару кулака. 1. Поднять согнутую ногу в колене как можно выше и резко выбросить в сторону вверх развернувшись на стопе опорной ноги на 90°. Оба эти движения должны быть непрерывными. После нанесения удара нога возвращается в исходное положение боевой стойки. 2. Исходное положение боевая стойка, но в момент нанесения удара бедро также совершает

резкое движение в направлении удара, а ступня ноги при этом максимально вывернута вниз, большой палец ноги вверх, другие пальцы ноги при этом завернуты вниз.

Прямой удар ногой назад. Ударная часть пятка. Здесь как это было и ранее, поднять согнутую в колене ногу и, не прерывая движения, выбрасываете ногу назад. При нанесении этого удара не забывайте включать в работу мышцы бедра, а ударная нога должна выпрямляться максимально. Следует иметь в виду, что при нанесении этого удара крайне важно сохранить равновесие корпуса. При ударе верхняя часть корпуса должна быть немного согнута, а голова повернута в сторону нанесения удара. При выполнении этого комплексного упражнения очень важно равновесие.

Удар ногой сбоку (круговой удар). Этот удар основан на мгновенном движении согнутой в колене ударной ноги, а также на развороте бедра в момент нанесения бокового удара пяткой. Поднять согнутую в колене ногу, стараясь держать горизонтально пола нанести удар вперед. Одновременно с нанесением удара корпус наклоняется в сторону, а ступня опорной ноги разворачивается от 45° до 90° (но не более). После нанесения удара ступня опорной ноги возвращается в исходное положение. Верхнюю часть туловища держать прямо.

Удары коленями. Так же, как и локоть, колено является весьма эффективным приемом в ближнем бою. Применяется в тайландском боксе, кикбоксинге К-1. Овладев в достаточной степени прямым ударом, техника нанесения удара коленом несложна. Удар наносится в грудь или живот соперника резким поднятием колена вверх вперед. Этот удар применяется в ближнем бою, когда ваш соперник применил захват руками за голову.

Техника защиты

В ударных видах единоборствах известно несколько вариантов защиты: защита с помощью рук (блоки, подставки, отбивы, сбивы); защита с помощью ног (блоки, подставки, сбивы); защита передвижением (отскоки, вышагивания, сайд-степ); защита движением туловища (уклоны, нырки, отклоны). комбинированные защиты;

Защита руками. Наиболее быстрыми и простыми в исполнении из них являются приемы защиты с помощью рук. Более сложными – приемы защиты движением туловища. Поэтому обучение защите начинается с приемов первого класса. Но не всем сразу, а сначала самым безопасным: это – подставки ладони, предплечья, плеча. Кроме того, что подставки – самый быстрый способ защиты, они еще позволяют обороняющемуся не разрывая дистанции до противника и контратаковать самому. Отрицательная черта защиты подставкой заключается в обязательной занятости в приеме одной из рук кикбоксера, а это значит, что его контратака возможна только другой, незанятой рукой. Принципом, определяющим основу техники защиты подставкой, является то, что удар противника нужно

«остановить» до его завершения ладонью, предплечьем или плечом. В этой фазе сила удара еще не велика и "остановка" его осуществима сравнительно небольшими усилиями. Детали техники: правильное положение свободной руки (правильное – значит удобное для контратакующих ударов), удобное для этого положение туловища, ног и пр. В отличие от деталей техники удара, обеспечивающих защиту бьющего во время атаки, детали техники приема защиты определяют возможности защищающегося к нанесению контратакующего удара – для этого нужно благоприятное положение рук, туловища и пр.

Защита передвижением: из приемов защиты передвижением наименее сложными являются одиночные приставные шаги в стороны и назад. Основу и детали техники приема – это звенья обыкновенного боксерского шага влево, вправо и назад. Эти приемы эффективны тем, что их выполнение не уменьшает «ударную силу» боксера, то есть не используются, как, например, при подставке, его руки. Делая шаг назад, кикбоксер, быстро увеличивает дистанцию что бы избежать удара соперника, передвижением «вышагивание» вправо или влево кикбоксер уходит из ударной зоны соперника. Используя защиту передвижением приставным шагом назад, влево, вправо, необходимо подготавливать контратаку против соперника.

Защита движением туловища: уклон – защита без помощи рук, при которой боксер остается на удобной для него дистанции до противника. Обе руки спортсмена свободны и могут использоваться для контратакующих ударов. Сначала уклон назад, а правильное – отклон. Основа техники: перемещение тела на правую ногу с одновременным отклонением туловища и головы назад. Детали техники: конечное положение туловища (не допускать «заваливания» назад – за правую ногу), положение рук (руки не опускать), способ возврата в исходное положение (предельно быстрый). Качество отклонения зависит от своевременной и быстрой работы ног: левой ноги – при перемещении тела назад, правой – при возврате в исходное положение.

Уклон вправо. Подводящее упражнение: выполнение уклона в у.с. (техника – «скручивание» туловища с одновременным небольшим подседом). Основа техники: а) некоторое сгибание ног в коленях с перемещением тела вперед – на левую ногу; б) поворот туловища слева направо с небольшим наклоном вперед вправо. Детали техники: положение рук (удобное для контратакующих действий), туловища и ног (вес тела распределен на обе ноги) и т.д.

Уклон влево. Подводящее упражнение: уклон в у.с. Основа техники: а) небольшое сгибание ног в коленных суставах с перемещением тела вперед; б) скручивание туловища справа налево с небольшим наклоном вперед влево. Детали техники: положение рук (несколько опущены, чем в б.с.), туловища (правый плечевой сустав должен находиться над носком левой ноги), ног. Как видим, техника уклона определяется согласованностью работы мышц ног и туловища. Все движения – звенья приема – отлич-

чаются небольшой амплитудой и быстротой. Особое внимание при овладении уклоном следует обращать на чистоту приема: защищающийся должен уклониться ровно настолько, чтобы удар противника прошел мимо. Не больше!

Нырок. В основном используется от прямых и боковых ударов соперника.

И.П. Боевая стойка. В защите от прямого или бокового удара соперника быстрой группировкой туловища и головы необходимо выполнить приседание при помощи сгибания ног, приседая, кикбоксер одновременно в защите и выполняет подготовительные действия к контратаке соперника.

Нырок слева направо.

И.П. Боевая стойка. От удара соперника левой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища влево вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой вправо, и затем, выпрямляясь, может нанести контрудар правой рукой в туловище или голову соперника.

Нырок справа налево. И.П. Боевая стойка. От удара соперника правой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища вправо вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой влево, и затем, выпрямляясь, может нанести контрудар левой рукой в туловище или голову соперника.

Отклон. И.П. Боевая стойка. Выполняя это защитное действие необходимо выполнить полшаг сзади стоящей ногой и наклонить туловище, сгибая в пояснице назад. Этот вид защиты широко применяется спортсменами в комбинировании с ударами рук.

Защита ногами. Выполняется от атаки соперника ногами.

И.П. Боевая стойка. Впередстоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, в сторону влево при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой слева по бедрам и туловищу.

И.П. Боевая стойка. Впередстоящую левую ногу быстро поднять вверх, вперед, вправо внутрь при этом необходимо сделать выдох и напрячь все тело в момент удара, выполнена защита от кругового удара ногой по внутренней части бедра. Выполняется защита правой и левой ногой.

Комбинированные защиты

Этот вид защиты по своему исполнению требует более высокой координации движений, согласованности звеньев тела спортсмена. Защитные действия в спортивных единоборствах отличаются большой слаженностью и своевременностью движений, что требует большей квалификации от спортсмена владеющего всеми видами защиты, разнообразием защитной техники и умеющим объединять их в комбинированных защитных движениях. Внимательно присмотревшись и анализируя действия такого

спортсмена, можно видеть, что каждое его защитное движение складывается из нескольких движений защиты, что делает его защиту более надежной и уверенной. Вариантам комбинированной защиты необходимо специально обучать спортсменов начальной подготовки. Разучивая отдельный вид защитной техники, необходимо указать с каким видом защиты его можно совместить, объединить, чтобы сочетать в одном общем движении. Комбинированная защита, как и простая, должна быть активной, сочетаться сразу с немедленной контратакой или ответным действием. В основе каждой комбинированной защиты лежит уход в различные стороны в зависимости от удара соперника слева или справа, его сочетают с защитой движения туловищем, присоединяя защиту руками, подставкой при отклоне назад.

Задачи технической подготовки

Овладеть базовой техникой единоборств – это значит научиться правильно выполнять базовые приемы из каждой группы классификации.

Базовыми они называются потому, что их усвоение способствует быстрому разучиванию других координационно сходных приемов.

Центральной задачей в спортивно технической подготовке является формирование таких навыков выполнения действий, которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать возможности техники в состязаниях и обеспечивают совершенствование и мастерство в процессе многолетней подготовки.

В процессе технической подготовки необходимо добиваться, чтобы техника отвечала следующим требованиям.

1. Эффективность спортивной техники – это наиболее рациональные и эффективные способы выполнения технических действий, которые характеризуются той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

2. Стабильность от внешних воздействий, соперников, утомления, судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков. Способность спортсмена к выполнению эффективных действий в сложных условиях является показателем стабильности и связана с ее помехоустойчивостью.

3. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативному мышлению, смене двигательных действий в данный момент времени в связи со складывающейся боевой ситуацией.

4. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении технических действий в бою, схватке.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства разделяется на 4 этапа подготовки (Г. Штарк, 1971 г.).

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение.

2. Стадия формирования первоначального умения, где формируется умение выполнять техническое действие в наиболее общем виде. Здесь совершенствуются двигательные реакции на нерациональные внутримышечные и межмышечные координации, которые связаны с процессами возбуждения в коре головного мозга.

Овладение основами техники и общим ритмом действия. Основным методом является метод расчлененного упражнения. Разделение двигательного действия на части облегчает процесс формирования первоначального умения и устранения грубых ошибок.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия, связана с концентрацией нервных процессов в головном мозге, педагогический процесс направлен на детальное изучение движений. Формируется рациональная временная, пространственная и динамическая структура движений. Особое внимание уделяется на формирование ритма движений, целостного выполнения движения, используя нетрадиционные методы, музыку, технические средства, тренажеры.

4. Стадия полного формирования навыка. Эта стадия соответствует этапу закрепления двигательного действия. По мере того, как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка – автоматизация и стабилизация действия.

Педагогическая задача состоит в стабилизации и совершенствовании двигательного действия и его отдельных деталей. С этой целью проводится многократное повторение движений в стандартных и вариативных условиях. На этом этапе техническое совершенствование тесно переплетено с развитием двигательных качеств, тактической и психологической подготовкой. Что позволяет в процессе закрепления навыков в технических действиях выполнить объемную и разнообразную работу, обеспечивающую техническое совершенствование, что в свою очередь способствует успешным выступлениям на соревнованиях.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Гулевич, Д. И. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо / Д. И. Гулевич, О. С. Степанов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 79 с.
2. Іўко, В. С. Барацьба спартыўная : падручнік для студэнтаў спецыяльнасцей фізічн. выхавання і спорту / В. С. Іўко. – Гродна, 1997. – 332 с.
3. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2005. – 384 с.
4. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Высш. школа, 1984. – 352 с.
5. Семикоп, А. Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов и ун-тов, училищ олимпийск. резерва по специальности «Физическая культура» / А. Ф. Семикоп. – Гомель, 1992. – 149 с.: [21] л. ил.

Дополнительная

6. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перер. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
7. Благущ, П. К. Теория тестирования двигательных способностей / П. К. Благущ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
8. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. – Москва : Физкультура и спорт, 1983.
9. Бурындин, А. Г. Методы оценки уровня специальной выносливости в спортивной борьбе / А. Г. Бурындин // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 6.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
11. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
12. Высшая техника каратэ / под ред. С. Иванов-Катанский. – Москва : Торг. дом Гранд, 1997.
13. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
14. Градополов, К. В. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры и спорта / К. В. Градополов. – Москва : Физкультура и спорт, 1965.
15. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе : для проф-тех.учеб. заведений / Л. К. Гуков. – Минск : Выш. школа, 1983. – 240 с.

16. Дегтярева, И. П. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры / И. П. Дегтярева. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
17. Дмитриев, А. В. Справочник боксера : учеб.-метод. пособие / А. В. Дмитриев, С. А. Сергеев. – Минск : РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.: ил., табл.
18. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
19. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
20. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов : метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Выш. школа, 1984. – 99 с.
21. Ковтик А.Н. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Н. Ковтик. – СПб. : Питер, 2008. – 224с.: ил. – (Серия «Боец»).
22. Косяченко, Г. П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г. П. Косяченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 141 с.
23. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф. З. Меерсон.– Москва : Наука, 1981.
24. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
25. Розенблат, В. В. Проблема утомления / В. В. Розенблат.– Москва : Медицина, 1975. – 240 с.
26. Рудман, Д. Л. Техника борьбы лежа. Нападение / Д. Л. Рудман. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
27. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
28. Спортивные единоборства для студентов групп спортивной специализации начальной подготовки (кикбоксинг, тайландский бокс): методические рекомендации / сост. В.А. Лосев. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 51 с.
29. Туманян, Г. С. Спортивная борьба : учеб. пособие для техникумов ин-тов физ. культуры / Г. С. Туманян. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
30. Худадов, Н. А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – Москва : Физкультура и спорт, 1968 – 158 с.
31. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – Москва : ФАИР–ПРЕСС, 2001. – 448 с.

Для самостоятельного изучения

32. Алиханов, И. И. Техника вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
33. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
34. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе : для проф.-техн. учеб. заведений / Л. К. Гуков. – Минск : Выш. школа, 1983. – 240 с.
35. Кузнецов, В. С. Прикладная физическая подготовка : 10–11 классы : учеб.-метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : ВЛАД-ПРЕСС, 2003. – 184 с.: ил.
36. Лакшин, С. А. Каратэ-до : основная техника и методика преподавания / С. А. Лакшин. – Донецк : Сталкер, 1996. – 384 с.
37. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
38. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
39. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
40. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск : Полымя, 1985. – 144 с.
41. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
42. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
43. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 546 с.
44. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
45. Соловьев, С. М. Чтения и рассказы по Истории России / С. М. Соловьев. – Москва : Правда, 1990. – 150 с.
46. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Медицина, 1990. – 480 с.
48. Чудинов, В. А. Физическое воспитание боксера / В. А. Чудинов. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 45 с.

Учебное издание

ЛОСЕВ Вадим Александрович

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Курс лекций

В 3 частях

Часть 1

Теория и методика спортивной тренировки
в избранном виде спорта

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 2020. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 7,79. Уч.-изд. л. 8,04. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.