

Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе

доц. Казилов М.М., проф. Подливаев Б.А.

*Университет Машиностроения, РГУФКСМ иТ (ГЦОЛИФК)**(495)223-05-23*1335*

Аннотация. Повышение спортивного мастерства борцов, вынужденных перед ответственными соревнованиями регулировать массу тела, что, как правило, ведет к потере работоспособности, требует использование широкого арсенала комплексных средств восстановления и поддержания спортивного режима на этапах подготовки к ответственным стартам.

Ключевые слова: сгонка веса, спортивный режим, средства восстановления.

Наличие весовых категорий в спортивной борьбе и других видах спортивных единоборств создает определенную проблему для спортсменов – в какой весовой категории выступать. Чаще всего спортсмены предпочитают весовую категорию, связанную со снижением массы тела, что в свою очередь требует поиска эффективных и безопасных для здоровья педагогических средств и методов регулирования веса.

Регулирование веса в процессе развития и жизни человека – биопедагогическая проблема. Термин «биопедагогика» впервые ввел А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили (1992). Телосложение оказывает существенное воздействие на достижение высоких результатов в ряде видов спорта, влияя на проявления силы, гибкости, скорости, выносливости, работоспособности и на адаптацию организма к различным условиям внешней среды, на скорость восстановления после физических и психических напряжений [Полева Н.В., 2010].

Искусственное снижение массы тела используют не только в видах спорта, ограниченных весовыми категориями (боксе, единоборствах, тяжелой атлетике), но и в видах спорта, где весовые показатели влияют на технику движений (гимнастике, фигурном катании, верховой езде и др.).

Регулирование веса для вхождения в границы весовой категории – трудоемкий, сложный процесс, где все спортсмены ищут самый оптимальный вариант, но каждый снижает вес по-своему. Сколько борцов, сгоняющих вес, столько и методов сгонки.

Для достижения преимущества над противником в силе и завоевания более престижного места на соревнованиях атлеты начинают подгонять свой вес к моменту соревнований под более низкую весовую категорию. При этом, с точки зрения спортивной медицины, снижение веса на 3-4 кг (точнее в пределах 5% от массы тела), не влияет на «боевые» качества атлета, а наоборот, позитивно влияет на его работоспособность, делая его более быстрым, решительным, что положительно сказывалось на спортивном результате.

Часто стремление войти в желаемую весовую категорию приобретает гипертрофированный характер. Известен случай, когда борец на первенстве Москвы, слегка подогнав вес, боролся в весовой категории до 62 кг, на чемпионате страны сгонял вес до 57 кг, а на чемпионате мира боролся в весе до 52 кг, и неоднократно выигрывал. Нужно, конечно, отдать должное воле и великому терпению этого человека, сохранившего свою работоспособность, волевые качества при уменьшении своего веса более чем на 15 кг, но во что обошелся этот подвиг его организму. Он умер, едва преодолев свой пятидесятилетний юбилей. Поэтому к «сгонке» веса нужно относиться очень серьезно, понимая, что это большой стресс для всех систем организма и никакое стремление к достижению самого высшего результата не сможет оправдать негативных последствий необдуманной, неумелой сгонки веса. Сгонка веса в приведенном примере проходила под наблюдением врачей, но кто скажет, что в столь малый срок жизни этого выдающегося человека частые сгонки веса не внесли свою существенную лепту.

Все борцы, боксеры, тяжелоатлеты в предсоревновательный период во время подготовки к ответственным соревнованиям сгоняют вес. Сгонка веса является ответственным и глубоко индивидуальным процессом. В этот период наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов спортсмена, что требует особого внимания со стороны тренера и врача.

Для сохранения здоровья в процессе сгонки важно не только количество потерянных килограммов, но и методика сгонки веса, и его восстановление после соревнований. Недопустимо как резкое снижение веса, так и быстрое его увеличение.

Спортсмену важно знать и понимать общие закономерности существующих программ снижения массы тела.

В регуляции массы тела участвуют многие факторы. Главным образом, это повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Американский институт спортивной медицины дает следующие рекомендации по программе снижения веса [Ingram D.D., Mussolino M.E., 2010].

Продолжительное голодание и диеты, резко ограничивающие калорийность пищи, не желательны с научной точки зрения и могут быть опасными для здоровья.

Голодание и низкокалорийные диеты приводят к большой потере воды, электролитов, минеральных веществ, запасов гликогена и других не жировых тканей (включая белки) при минимальной потере жира.

Умеренное ограничение калорийности питания (на 500-1000 ккал по сравнению с обычным суточным потреблением) ведет к меньшим потерям воды, электролитов, солей и других не жировых тканей и не вызывает чувства голода.

Динамические упражнения больших мышечных групп помогают сохранить безжировые ткани, включая мышечную массу и приводят к снижению веса за счет жира в связи с увеличением энергозатрат.

Для снижения веса рекомендуется сбалансированный режим питания с умеренным ограничением калорийности, сочетающийся с программой физических упражнений, повышающих выносливость. Ежедневная потеря веса не должна превышать 1 кг.

Для сгонки веса в основном применяются комплекс методов, включающих в себя интенсивную тренировку, диету с ограничением жидкости и углеводов, тепловые процедуры (парная баня, сауна и т.п.).

Как правило, в начальном периоде сгонки веса опытные спортсмены ограничивают прием поваренной соли, а сразу после взвешивания принимают дополнительное ее количество, чтобы восстановить водно-солевой баланс. При большой сгонке веса тренировка должна создавать прочный фундамент выносливости (аэробной производительности), задаваемой в подготовительном периоде. Это позволяет в предсоревновательном периоде работать с нагрузками большого объема и интенсивности, что само по себе способствует регулированию веса. Дополнительными факторами служат кроссовая подготовка, спортивные игры, специальная тренировочная нагрузка в так называемом сгоночном костюме, выполненном из воздухопроницаемой ткани.

Таким образом, наиболее эффективной мерой снижения массы тела является комплексное использование повышенного уровня двигательной активности в сочетании с посещением сауны и с понижением калорийности пищевого режима.

Вместе с тем, по данным Национального института здравоохранения и питания (NHANES) следует помнить, что снижение массы тела более чем на 15% создает более высокий риск смерти от любой причины, по сравнению с лицами той же категории индекса массы тела (ИМТ). Снижение массы тела на 5-15% от максимального ИМТ уменьшает риск сердечно-сосудистой смерти у мужчин с ожирением. Целью этого исследования было изучение взаимозависимости между снижением массы тела, ИМТ и смертностью в репрезентативной по этническому признаку (для населения США) выборке мужчин и женщин. В исследование было включено 6117 лиц европеоидной, афроамериканской и мексиканской этнических групп в возрасте от 50 лет и старше, оставшихся в живых не менее чем в течение трех лет после завершения исследования NHANES, а также включенных в архив смертности данного

исследования. В итоге было показано, что в исследуемой возрастной группе пациентов (старше 50 лет) снижение массы тела более чем на 15% от максимальной ассоциировано с повышением общей смертности у мужчин с ожирением и всех женщин, независимо от их максимального ИМТ [Ingram D.D., Mussolino M.E., 2010].

В единоборствах существует прямая зависимость между массой тела (часто называемой весом) и проявлением силы. С введением весовых категорий спортсмены стали искать путь к победе не только в повышении уровня своей технической и физической подготовленности, но и за счет перехода в более легкую весовую категорию. Возможность оказаться в более легкой весовой категории и стать сильнее своих соперников, тем самым добиться лучшего результата настолько притягательна, что сгонку веса используют все спортсмены.

Исследования показали, что снижение веса тела на 3% практически не оказывает влияния на функциональное состояние и мышечную работоспособность борцов. При уменьшении веса тела от 3% до 6% возникает некоторое напряжение в различных системах организма, что сопровождается уменьшением физической работоспособности. Такое снижение допустимо не более 3 раз в год.

Изменение веса тела более чем на 10% приводит к тяжелым, а порой к необратимым последствиям. Особенно страдает иммунная система и обменные процессы организма. Обезвоживание организма в процессе сгонки веса ухудшает кроветворные функции, отрицательно сказывается на работе почек, сердечной мышце, а главное, резко ухудшает кровоснабжение сосудов мозга. Это приводит к появлению усталости, замедлению реакций, резкому ухудшению зрения. Такой сгонки нельзя допускать, при неизбежной ситуации к ней следует прибегать не более 1 раза в год.

Труднее снижать вес при недостаточной тренированности. Мышечная работа вызывает значительное потоотделение. В системе сгонки веса нельзя обойтись без наблюдений за весовым режимом единоборца. Потеря веса за одно тренировочное занятие обычно составляет 1-2 кг и зависит от величины массы тела, от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно за тренировку в подготовительном периоде потери веса больше, по мере роста тренированности они стабилизируются. Контроль за потерей веса в течение тренировок важен еще и потому, что ряд исследований показывает, что они не должны превышать 2% массы тела.

Через органы дыхания потеря массы тела в сутки составляет от 138 до 468 г., через кожу – от 450 до 1900 г. Стандартная потеря массы тела этим путем составляет 23 г. за один час на 1 м² поверхности тела. После выхода из ванны на теле человека с выраженным волосяным покровом остается до 50 г. воды, а при отсутствии такого – 30 г. При обильном потоотделении на теле содержится около 40 г. пота. Нижнее белье может впитать до 150 г. пота. При сгонке веса непосредственно перед взвешиванием счет идет на граммы и все эти данные должны приниматься в расчет.

Изнурительно для самочувствия борца заниматься подгонкой веса непосредственно перед взвешиванием. Для сохранения работоспособности при сгонке веса необходимо заранее отслеживать свой вес, учитывая особенности организма придерживаться определенного режима питания и потребления жидкости.

Изменение диеты (наряду с другими дегидратирующими факторами) заметно отражается на энергетическом обеспечении мышечной деятельности спортсменов, сгоняющих вес.

Перестройка обменных процессов приводит к выраженным изменениям в соотношении основных источников энергетического обеспечения мышечной деятельности – углеводов и липидов. Как показывают исследования, еще до начала физической нагрузки отмечается дефицит основного источника энергии – углеводов. Это сопровождается и снижением уровня сахара в крови при стандартных физических нагрузках.

На это же указывает снижение ферментативной активности печени, увеличение в организме (при форсированном снижении веса тела) уровня кетоновых тел, ухудшающих протекание окислительно-восстановительных процессов. Нарастание в крови содержания органических кислот указывает на возрастающий дефицит в тканях кислорода. Поэтому физические

нагрузки при форсированном снижении веса должны носить более аэробный характер, а кратковременная высокоинтенсивная работа чередоваться с достаточными периодами отдыха. При этом необходимо дозировать физические нагрузки в обратной зависимости от степени водного истощения организма.

Пренебрежение этими требованиями приводит к состоянию перенапряжения организма и потере работоспособности. В связи с этим важное значение приобретает соблюдение спортивного режима, как одного из важнейших факторов, дополняющих тренировку и соревнования. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки борцов в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + соревнования + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке борцов, так как он обеспечивает достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке и соревнованиях в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении борцов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Спортивный режим борцов состоит из следующих основных элементов:

- оптимальные социально-гигиенические условия микросреды;
- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- специализированное питание;
- закаливание;
- планирование подготовки борцов с учетом биоритмов (годового, месячного, недельного, суточного);
- психогигиена;
- отказ от разрушителей здоровья и тренированности (курения, алкоголя, наркотиков, допингов);
- профилактика травматических повреждений;
- специальные средства повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированные комплексы для быстрой адаптации борцов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);
- реабилитационные мероприятия после травм и заболеваний борцов.

Борец обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов, в реализации режима участвуют тренеры, члены КНГ, врачи и массажисты команды.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента

тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела.

Для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания необходимо использовать индивидуально подобранные и апробированные фармакологические препараты и поливитаминные комплексы:

а) стратегического назначения – анаболизующие средства нестероидной структуры, актопротекторы, психостимуляторы, белково-пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

б) тактического назначения – витамины и метаболические белково-витаминно-минеральные комплексы, энергетические продукты, углеводно-белково-пептидные смеси, адаптогены, ноотропы и антиоксиданты, иммуномодуляторы, гепатопротекторы, а также препараты, корректирующие функции органов и систем организма (таблица 1).

Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1 кг массы тела; 10-11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

Таблица 1

Примерные комплексы основных средств восстановления

После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж, амплипульстерапия; - сауна, бассейн, электрофорез; - гальвано-виброванна, сегментарный массаж, акупунктура; - контрастный душ, баромассаж, гальванизация; - амплипульстерапия, циркулярный душ, локальный массаж; - ножные ванны, вибромассаж, электроаналгезия; - подводно-струевой массаж, дождевой душ, магнитотерапия; - общий массаж, сауна, электроakupунктура; - контрастная ванна, локальный массаж, диадинамотерапия; - индуктотерапия, сегментарный массаж, теплый душ; - баромассаж, гигиенический душ, УФО.

Применение фармакологических средств должно быть тесно связано с уровнем здоровья спортсмена (в т. ч. наличием тех или иных хронических заболеваний), а также с периодами и этапами подготовки.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- массаж классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;
- душ гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;
- ванны – контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;
- бассейн;
- электросветопроцедуры – электростимуляция, диадинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроakupунктура;
- ингаляции.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом сборной команды по согласованию с главным тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных

нагрузок на различных этапах подготовки по определенной схеме (таблица 2).

Таблица 2.

Принципиальная схема применения фармакологических средств на этапах подготовки

Группа препаратов	Механизм действия
1. Восстановительный микроцикл	
Витамины, коферменты	Катализируют биохимические реакции в организме, устраняют витаминный дефицит
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации, регулируют функциональное состояние центральной нервной и эндокринной системы
Парэнтеральное питание	Способствует очищению организма от метаболических шлаков, компенсирует недостаток компонентов белкового, углеводного и электролитного обмена
Психомодуляторы	Нормализует функциональное состояние центральной нервной системы после значительных психоэмоциональных нагрузок
Иммуномодуляторы	Корректируют клеточно-гуморальный иммунитет
Препараты по индивидуальным показателям	Регулируют функциональное состояние и оказывают лечебный эффект на соответствующие органы и системы организма спортсменов
2. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям	
Витамины, коферменты	Регулируют метаболизм углеводов и липидов
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации организма, процессы восстановления (особенно в неблагоприятных условиях внешней среды, при резких изменениях климато-поясных зон)
Энергетические продукты, интермедиаты	Создают энергетическое "депо", ускоряют липолиз, способствуют повышению сократительной функции мышц
Парентеральное питание	В определенных ситуациях способствует созданию "депо" гликогена и липидов в организме
3. В соревновательном периоде	
Адаптогены	Стимулируют функциональное состояние центральной нервной системы, обладают также известным психостимулирующим действием, ускоряют процессы восстановления
Энергетические продукты, интермедиаты	Обеспечивают высокую сократительную функцию мышечных волокон, ускоряют процессы срочного восстановления
Ноотропы, антиоксиданты	Способствуют транспорту и экономной утилизации кислорода, нормализуют метаболические процессы в головном мозге, улучшают микроциркуляцию крови
Психомодуляторы (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, повышают психофизическую устойчивость. Обладают антистрессовым действием
Белково-пептидные гормоны (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют гликолиз, переход гликогена в глюкозу, повышают работоспособность и психическую устойчивость
Парентеральное питание	Способствует срочному восстановлению работоспособности между стартами, нормализует белковый, липидный и электролитный метаболизм

На основании экспериментальных данных о динамике утомления и восстановления у борцов юниорского возраста В.А. Майковым (2000) были предложены комплексы, включающие в себя педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Они были составлены для каждого недельного микроцикла подготовительного периода и содержали следующие восстановительные процедуры:

- гидропроцедуры – тёплый (ТД), горячий (ГД) и контрастный (КД) души; хвойная ванна (ХВ);
- восстановительное плавание (ВП);
- различные виды спортивного массажа – общий восстановительный (ОВМ), кратковременный восстановительный (КВМ), частный восстановительный (ЧВМ), предварительный разминочный (ПМ), самомассаж (СМ), гидромассаж (ГМ);
- различные методики приёма банных процедур – баня с парением (БП), кратковременная

баня (КБ), баня с контрастными водными процедурами (БКВП);

- психомышечная тренировка (ПМТ, успокаивающая часть).

Комплексные исследования по анализу эффективности применения средств и методов восстановления работоспособности на нервно-мышечный и опорно-двигательный аппараты в процессе предсоревновательной подготовки борцов вольного стиля проведены М.В. Тарасенко (1999).

Использование до тренировки и по её окончании сеансов электростимуляции и низкочастотного вибромассажа позволяет увеличить объём и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом отмечается снижение числа случаев переутомления и перенапряжения функций организма спортсменов, а также существенное уменьшение уровня травматизма. Исследованиями М.В. Тарасенко доказано, что в ходе ударных тренировочных занятий эффективно варьирование в различной последовательности восстановительных сеансов низкочастотного вибромассажа и электростимуляции активных мышечных групп. Вибромассаж с частотой 25 Гц, примененный перед выполнением тренировочных нагрузок, даёт ярко выраженный эффект, проявляющийся в улучшении функционального состояния опорно-двигательного аппарата. При использовании электростимуляции перед тренировкой отмечено повышение скоростно-силовых показателей борцов.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть "психологической подготовкой". Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- создание позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развитие лучших сторон спортивного характера и компенсация (нивелирование) его слабых сторон;
- формирование психических компонентов тактических навыков (главным образом, в спортивных играх и единоборствах);
- развитие психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу: оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды "психических внутренних опор", оптимизация "сильных" сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Наиболее реальные пути психических воздействий на спортсмена – через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

Литература

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: Спортакадемпредс, 2000.- 201 с.
2. Гари Хэвин, Кэрл Колмен. Самый легкий план питания и тренировок.- Минск: Попурри 2011.- 240 с.
3. Яковлев В. Здоровое будущее. - Тверь. - 2013.

4. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена.-М.: ФИС,1967.
5. Геселевич В.А., Аракелян В.Б., Левченко К.П. Методы сгонки веса у борцов-мастеров спорта / Спортивная борьба. - М.: ФИС, 1977. - С. 26-27.
6. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес /Спортивная борьба-М.: ФИС, 1985. - С. 20-23.
7. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка. Красноярск: МП «Полис», 1992. - 64 с.
8. Каневский В. Зависимость абсолютной и относительной силы тяжелоатлетов от весовых категорий //www.tat/etika.narod.ru/stat/abssilafi:ame.ru.
9. Полева Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории. Дисс.канд.пед.наук. – Красноярск, 2010. – 24 с.
10. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД) / Методическое пособие. – М., 2002. – С. 55.
11. Хенсон С.У. Сгонка веса – проблема молодых борцов / Спортивная борьба - М.: ФИС, 1971. - С. 142-146.
12. Шубин В.И., Изюмов Е.Г. Питание и работоспособность борцов / Спортивная борьба. - М.: ФИС, 1982. - С. 83-85.
13. Ingram D.D., Mussolino M.E. Weight loss from maximum body weight and mortality: the Third National Health and Nutrition Examination. urvey Linked. Mortality File. -Int J Obes (Lond) 2010; 34(6): 1044–50.

Подготовка квалифицированных борцов в условиях технического вуза

доц. Казиллов М.М., проф. Фролов В. Г., проф. Подливаев Б.А.
Университет Машиностроения, РГУФКСМ иТ (ГЦОЛИФК)
(495)223-05-23*1335

Аннотация. Рост результатов у спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, требует использования широкого арсенала средств, решения задач эффективного планирования физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Ключевые слова: цели и задачи спортивной подготовки, тренировки, модельные характеристики спортсменов.

Занятия спортивной борьбой пользуются большой популярностью среди студенческой молодежи. Именно в единоборствах можно проявить свои лучшие возможности, почувствовать уверенность в своих силах.

Но подготовка борца высокого класса – это многотрудный процесс, требующий четкого определения целей и задач подготовки. Многолетняя подготовка борца от новичка до спортсмена-разрядника включает несколько этапов. Этап начальной подготовки решает вопросы привлечения студентов к занятиям спортивной борьбой, формирование у них устойчивого интереса к занятиям. В этом периоде решаются задачи укрепления здоровья. В связи с большим числом, имеющих в борьбе технических действий (более 700) студенты осваивают основы технического мастерства. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке занимающихся, развитию силы всех мышечных групп, повышению выносливости, улучшению координации движений. Этот этап занимает 3- 6 месяцев.

Этап начальной спортивной специализации предусматривает дальнейшее повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. На этом этапе происходит овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях с равными по подготовленности соперниками. При этом для поддержания интереса к продолжению занятий важно достижение определенного успеха. Продолжительность этапа индивидуальна и завершается обычно при достижении результата второго спортивного разряда.