

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.

Этап спортивного совершенствования ставит задачи дальнейшего повышения спортивного мастерства, повышения общей и специальной физической подготовленности, прочное овладение базовой техникой вида спортивной борьбы. Большое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики, отработке «коронных» приемов. Занимающиеся осваивают повышенные физические нагрузки и накапливают соревновательный опыт.

Этап высшего спортивного мастерства достигают отдельные особо одаренные студенты, перед ними ставится задача достижения максимально возможного результата и подготовка строится на основе индивидуального подхода.

В методике обучения и подготовке борцов большое значение имеет создание модели борца, позволяющая определить особенности физической и технической подготовки, дающая возможность разработать программу целенаправленной тренировки спортсмена.

В модель борца должны включаться необходимые требования в освоении широкого арсенала тактико-технических действий, в обладании надежной защитой и в приобретении умения выполнять контратакующие действия.

Борец должен иметь физическую подготовленность, позволяющую эффективно проводить прием как в начале поединка, так и в конце его на фоне утомления, вести схватку в высоком темпе, быть в состоянии атаковать соперников с интервалом 15 – 25сек.

Спортсмен должен обладать тактическим мастерством, позволяющим ему в схватках проводить свои «коронные» приемы, владеть тактикой активной борьбы за захват, вести ее на всей площади ковра. Важно иметь психическую устойчивость, обеспечивающую проявление своих максимальных возможностей в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности.

Говоря о модельной характеристике борца в плане функциональной подготовленности нужно стремиться, и к тому, чтобы подготовленность могла позволить проводить схватку на уровне артериального давления 180 - 200/20 - 0, а длительность бы его восстановления составляла 4 – 5 минуты.

На основе данных обследования физической подготовленности сильнейших борцов страны, опубликованных в печати (таблица 1), можно определить модельные показатели в различных тестовых упражнениях, позволяющие достигать высокого спортивного результата. Учебный процесс должен ставить перед собой задачу приближения или достижения таких результатов. Это дает возможность приобрести высокий уровень функциональной подготовленности, позволяющий более интенсивно вести всю схватку, сохранять способность к проведению активных действий до её конца.

Задачи тактико-технической подготовки ставят целью продолжение формирования у борца устойчивых навыков тактико-технических действий, формирование «коронных» приемов с учетом индивидуальных особенностей, приобретение навыков ведения поединков с различными противниками.

Ведущим фактором повышения мастерства квалифицированных борцов является последовательное освоение всего комплекса элементов техники и тактики единоборства, поскольку противоборство в спортивной борьбе не ограничивается проведением одних только приемов. Прием является лишь одним из многих элементов техники и тактики борьбы.

Проведенные исследования говорят о том, что главными элементами технико-тактического мастерства, обеспечивающими достижение успеха в поединке борцов является:

- готовность выполнения приемов с первых секунд схватки для захвата инициативы и навязывания собственного стиля ведения поединка;
- умение развить успех, вести активную борьбу, закреплять достигнутое преимущество, создавая при необходимости видимость активной борьбы, атакуя и контратакуя на фоне нарастающего утомления;
- показ постоянной угрозы атакой, увеличение количества попыток, сочетание ложных и реальных атак, умение использования ложной атаки для подавления атаки соперника с целью кратковременного отдыха и сбивания темпа, навязываемого противником;

- выработка умения проведения приема сразу после входа в захват, ибо отказ от выполнения приема расценивается судьями как пассивность;
- надежная активная защита, позволяющая быстро переходить к атаке, используя неудачную атаку соперника.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности борцов разного веса

№	Тесты	57-61кг		65-86кг		97-125кг	
		X	±?	X	±?	X	±?
1	Бег 30 м,с	4.53	0.14	4.59	0.10	4.63	0.23
2	Бег 60 м,с	7.90	0.18	7.79	0.35	7.80	0.19
3	Бег 100 м,с	12.98	0.30	12.87	0.36	13.27	0.80
4	Прыжок в длину с места,см	205.5	14.92	248.5	11.56	255.5	9.85
5	Тройной прыжок с места,см	622	10.85	657.5	15.86	655.50	15.71
6	Прыжок в высоту с места,см	63.2	4.05	66.1	1.91	56.7	4.08
7	Приседания с партнером, кол. раз	21.2	2.66	26.3	4.64	16.5	5.99
8	Подтягивание, кол. раз	34.4	6.83	32.4	10.84	22.6	8.77
9	Подтягивание, кол. раз за 20с	18.4	3.31	18.3	4.42	15.2	5.18
10	Отжимание в упоре лежа, кол. раз	70.3	17.63	68.10	13.35	57.6	16.42
11	Отжимание в упоре лежа, кол. раз за 20с	26	3.27	24	4.08	22.2	5.87
12	Отжимание в упоре на брусьях, кол. раз	30.5	7.92	26.6	8.4	25	10.02
13	Взятие штанги на грудь,кг	74	8.1	82	3.5	113.5	13.55
14	Жим штанги лежа,кг	83	6.75	92.5	8.58	125.5	20.47
15	Лазание по канату 4м без помощи ног,с	7.13	1.2	6.59	0.9	8.8	2.23
16	Подъем ног в висе на стенке,кол. раз	18.2	4.24	15.3	2.36	14.4	4.5
17	Подъем партнера захватом туловища сзади, кол. раз	13.6	2.67	16.9	5.32	14	5.27
18	Сгибание туловища лежа на спине,кол. раз за 20с	21.6	3.13	18.10	1.97	18	4.06
19	Бег на 800м,мин.,с	2.47	0.18	2.51	0.16	3.2	0.26
20	Кросс 8км,мин.,с	28.34	2.01	29.18	1.47	36.31	7.04
21	Забегание на мосту(5-влево,5-вправо),с	13.15	0.68	14.29	.05	17.03	3.48
22	10 переворотов на мосту,с	13.57	0.68	14.29	0.5	17.03	3.48
23	10 бросков манекена с брогибом,с	18.65	1.6	19.54	2.44	23.42	6.15

Важным фактором успешного выступления спортсмена на соревнованиях является учет субъективных факторов судейства. К ним относятся:

- определение пассивного борца;
- оценка ситуации с выходом за ковер;
- оценка ситуации с началом атаки;
- остановка поединка в активной стартовой ситуации;
- оценка технического действия;
- стартовые условия начала борьбы в партере;
- длительность борьбы в партере;
- оценка ситуации с выполнением контрприема в партере;
- оценка ситуации с удержанием соперника в опасном положении.

В подготовке спортсменов нужно учитывать субъективные факторы судейства и отрабатывать эти ситуации путем выполнения специальных тренировочных заданий.

При подготовке борцов для совершенствования технической и тактической подготовки нужно учитывать следующие принципы составления системы тренировочных заданий:

- повышение сопротивления партнера;
- сокращение времени отдыха и увеличение интенсивности физиологической нагрузки;
- усложнение исходных и промежуточных взаимоположений борцов;
- подбор партнеров с различными индивидуальными особенностями;

- вариативность способов выведения из равновесия;
- актуализация двигательных задач;
- развитие образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

С этой же целью в тренировочные занятия можно включать следующие упражнения:

- активное теснение соперника с целью принуждения его к пассивной защите;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- удержание соперника в опасном положении после броска из стойки;
- реализация стандартных ситуаций;
- сохранение активной позиции за счет стремления развернуть соперника спиной к краю ковра и удержать его в этом положении;
- активная борьба за счет выведения соперника из равновесия рывками и толчками;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- активное начало борьбы по сигналу;
- попытка выхода наверх из положения нижнего по сигналу;
- активная защита в партере за счет блоков, упоров, передвижения.

В подготовке борцов важное место занимает психологическая подготовка. Она направлена на изменение и совершенствование характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния. Психологическая подготовка должна решать следующие задачи:

- повышение мотивов спортивной тренировки;
- создание позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развитие лучших сторон спортивного характера и нивелирование его слабых сторон;
- развитие психических качеств, определяющих специальные спортивные способности (смелость, настойчивость, способность преодолевать трудности, патриотизм и др.).

Таким образом, использование в подготовке борцов в процессе многолетних тренировок студентов в период их обучения в вузе указанных компонентов: четкой постановки цели и определения задач каждого этапа подготовки, учета модельных характеристик способствуют достижению высокого спортивного результата.

Литература

1. Казилов М. М., Жеребкин Н. Н., Фролов В.Г. Нюансы устойчивости позы и ее связь с некоторыми морфологическими характеристиками борцов разных весовых категорий. Научный рецензируемый Журнал ИЗВЕСТИЯ МГТУ «МАМИ» М.2012 № 2 (14) ,т. 3. – С. 334 – 340.
2. Казилов М. М., Жеребкин Н. Н., Фролов В.Г. Исследование структуры биомеханических показателей устойчивости позы борцов высокой квалификации. Научный рецензируемый Журнал ИЗВЕСТИЯ МГТУ «МАМИ» М.: 2010 № 2 (10). – С. 269 – 273.
3. Пашинцев В.Г. Общая и специально-направленная выносливость в борьбе. Материалы научно-практической конференции ФИЛА «Современные проблемы подготовки борцов высокого класса» М., 2010. С. 45-61.
4. Подливаев Б.А., Пархоменко Н.Н., Проказов Н.А. Греко-римская борьба: проблемы и перспективы выступления в Афинах – 2002.- ТПФК, 2002, № 12.
5. Подливаев Б.А. Основные направления подготовки на заключительном этапе олимпийского цикла в спортивной борьбе. – Вестник спортивной науки, № 1, 2004.
6. Подливаев Б.А., Казилов М.М. Пути повышения эффективности обучения сложным техническим действиям студентов – борцов. Материалы кафедральной научной конференции 2012 года РГУФКСИТ (ГЦОЛИФК) «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2., М., 2012. С. 52 -56.
7. Подливаев Б.А., Корженевский А.Н., Дахновский В.С. Диагностика тренированности борцов. ТПФК, 2004. № 2.
8. Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-

ФИЛОСОФИЯ ПРАВА И ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

К вопросу о правовом содержании понятия «светское государство»

к.ю.н. доц. Булавина М.А.

Университет машиностроения

m.a.bulavina@yandex.ru

Аннотация. В статье анализируется понятие «светское государство». Исследуется история формирования понятия «светский» и «секулярный». Авторы дают характеристику современного состояния данной проблемы. Анализируют особенности формирования светского государства в Российской Федерации.

Ключевые слова: светское государство, конфессии, свобода совести и вероисповедания, секуляризация, религиозное законодательство, государственно-конфессиональная политика.

Современная российская история показывает, что отход от конституционных принципов светскости государства, клерикализация институтов государства, нарушения властью прав человека в сфере свободы совести стимулирует рост этноконфессиональной напряженности вплоть до сепаратизма и вооруженных конфликтов. В связи с этим является актуальным определить правовое содержание понятия «светское государство».

Существенной чертой такого государства является четкое разделение духовной и светской власти, религиозных и государственных организаций, и оно требует, чтобы государственная власть и юрисдикция были ограничены светской властью. Светское государство основано на гражданском праве, а не на религиозных установлениях, поэтому политическая власть не имеет права обращаться к божественному авторитету или божественному закону.

Известный мыслитель XIV столетия, один из создателей идеи светского государства, Марсилиус Падуанский отрицал как право церкви обладать светской властью и осуществлять ее, так и право светской власти принуждать к выполнению религиозных установлений. Нельзя применять светское принуждение для того, чтобы добиться желаемого в религии [1].

Учение Марсилиуса Падуанского было поддержано спустя два столетия протестантскими реформаторами, которые утверждали, что государственная власть была устроена Богом с целью обеспечить естественные права и поддерживать порядочную жизнь в человеческом обществе, но она не имеет права оказывать влияние на религиозные убеждения или вмешиваться в них. Равенство всех людей перед законом - первая забота правительства. Впоследствии Джон Локк дополнил понятие светского государства учением о естественных правах, идеями демократической суверенности и конституционной формы правления. Юрисдикция такого государства не распространяется на религиозные дела, все религиозные группы равны перед законом и не должны иметь преимуществ или поддерживаться дискриминацией, все они с точки зрения государства являются частными и добровольными ассоциациями. Светское государство должно быть нейтральным по отношению к религии или ее отсутствию, оно беспристрастно в делах религии, так как основано на праве свободы совести и принципе добровольности вероисповедания [2].

Однако в определенный период термин «светский» стал использоваться в понятии «секуляризированный» в смысле исключаящий влияние религии.

Такое изменение содержания давно устоявшихся понятий под воздействием «идеологической необходимости» иногда происходит в культуре. Это произошло и с понятием «светскость», как и с целым пластом других философских, культурологических терминов.

Указанная трансформация в трактовках понятия «светский» получила отражение в словарях русского языка. Так, в словаре В.И. Даля понятие «светский» раскрывается в двух основных значениях: 1) относящийся к миру, земной, мирской, суетный и 2) гражданский [3].