

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ  
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ГРОДНЕНСКОГО РЕГИОНА**

**Максимович В. А., Городилин С. К., Войтишкин В. Л.**

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Популярность спорта в современном мире требует постоянного творческого поиска специалистами методов совершенствования спортивной подготовки. Наряду с улучшением организационной, материально-технической основ тренировочной и соревновательной деятельности изменяется и характер спортивной тренировки. Поэтому современная подготовка спортсменов основывается на базе интеграции научных знаний теории и методики спортивной тренировки и смежных наук – медицины, физиологии, биохимии и др. Именно такой подход позволяет обеспечить систему знаний, которая отличалась бы функциональной полнотой и внутренней непротиворечивостью.

Максимальная ориентация на индивидуальные способности спортсмена, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления таят значительные резервы повышения эффективности спортивной подготовки.

Спортивная борьба является сложным двигательно-координационным видом спорта. Современная подготовка борцов высокого класса – это сложный научно-обоснованный педагогический процесс, включающий различные формы, средства и методы, присущие многим видам спорта.

При подготовке борцов Гродненского региона проводится систематический поиск новых форм совершенствования организации учебно-тренировочного процесса. Разработанная нами концепция подготовки борцов греко-римского стиля к первенствам и чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм широко использовалась в подготовке сборной национальной команды Республики Беларусь и команд Франции, Казахстана, Литвы, Грузии, Армении, Хорватии, принимавших участие в совместных учебно-тренировочных сборах к крупным международным турнирам.

Исходя из концепции неэффективного использования интенсивной кроссовой подготовки в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных борцов, кросс был выведен из системы подготовки и использовался как средство переключения и восстановления после травм и при сгонке веса.

Для наиболее эффективного повышения уровня скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости использовалось сопряженное воздействие объемных, около предельных тренировочных нагрузок с отягощениями, резиновым жгутом и объемных, среднеинтенсивных нагрузок по специальной подготовке. Вследствие этого создавался фундамент для более быстрого овладения технико-тактическим мастерством. В традиционный недельный цикл были внесены существенные корректировки. Для более рационального подхода подготовки спортсменов проводились продолжительные учебно-тренировочные сборы (16 дней) на подготовительном этапе с целью успешной адаптации к соревновательной нагрузке, недельный цикл традиционно разбит на два микроцикла: понедельник, вторник, среда – первый микроцикл и четверг, пятница, суббота, воскресенье – второй. Утренние тренировки (зарядки) заменены на прогулки. Продолжительность дневного учебно-тренировочного занятия в понедельник не менее двух часов (120 мин).

Первая половина занятий состояла из совершенствования технико-тактического мастерства в стойке с акцентом на переводы в партер проходы на туловище, вытеснение противника за ковер и борьбе в плотном захвате (крестовом, руками снизу и «петле»). Наряду с общим заданием особый акцент делался на индивидуальное выполнение технико-тактических действий.

Вторая половина занятий сконцентрирована на развитии скоростно-силовых качеств. Занимающиеся разбивались на четыре группы, определялись четыре станции с последующим переходом и серийным выполнением (три подхода с выполнением упражнения до предела). Подбирались специальные упражнения, развивающие те группы мышц, которые являются основополагающими при выполнении своих коронных приемов.

Вечернее и дневное занятие по продолжительности были равнозначны, но совершенствование технико-тактического мастерства было полностью сконцентрировано на работе в партер и разбито на двенадцать периодов по две минуты с поочередной сменой верхнего с нижним, а последующие занятия – на шестнадцать периодов (по полторы минуты) со сменой партнеров после двух серий.

Во время отдыха как утреннего, так и вечернего занятия, после шестого периода предлагался витаминизированный чай. Вторая половина занятия соответствовала утренней тренировке, с отдельными изменениями упражнений силового характера.

По окончании общих заданий каждый спортсмен имел возможность для индивидуальной работы по совершенствованию технико-тактического мастерства и развитию физических качеств.

Дневное занятие во вторник предусматривает полностью индивидуальное совершенствование технико-тактического мастерства, общефизической и специальной подготовки.

В вечернее занятие во вторник и пятницу организуется видеопросмотр чемпионатов мира, Европы и международных турниров. Отдельно создавался банк данных на ведущих борцов мира в каждой весовой категории. Определялись их сильные и уязвимые стороны. Изучался арсенал их технико-тактического мастерства, тактики ведения поединка, функциональная и психологическая подготовка.

В среду в первой половине дня парная, баня и массаж.

Второй микроцикл недели (четверг, пятница и суббота) соответствовал первому с незначительными коррекциями общего и индивидуального характера.

В воскресенье в вечернее время после игры в баскетбол (20 мин по два раза), индивидуальная работа на снарядах (подкачка).

Для определения содержания микро- и макроэлементов в организме спортсменов был проведен рентгенофлуоресцентный анализ волос. Образцы были взяты у 20 мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, членов сборной команды Гродненской университета им. Я. Купалы, Гродненской области и Республики Беларусь по греко-римской борьбе в январе и июле 2012 г.

Первая проба проведена в период заключительного соревновательного этапа подготовки к международным турнирам.

Результаты анализов были изучены и рассмотрены на тренерском совете совместно с врачом областного физкультурного диспансера, курирующим греко-римскую борьбу.

Индивидуально с каждым спортсменом были обсуждены данные о биологической роли микро- и макроэлементов в организме человека, о возможных нарушениях, которые могут вызвать их дефицит, а также сведения о продуктах питания, которые являются их основными источниками.

Рекомендован рацион питания и дополнительные биокорректоры, а также объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вышеназванные рекомендации способствовали улучшению спортивных результатов у 83,5% обследованных спортсменов.

На молодежном первенстве Республики Беларусь сборная команда Гродненской области выиграла первое общекомандное место, завоевав четыре первых места. Успешно выступили обследуемые борцы и на Республиканской универсиаде, выиграв четыре первых и три вторых места,

заняв первое общекомандное место, а на взрослом чемпионате страны Гродненщины удостоены вторым местом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Катулин, А. З. Классическая борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 200 с.
2. Кузнецов, В. В. Вопросы разработки «моделей сильнейших спортсменов» / В. В. Кузнецов, Б. И. Шустин // Метод, письмо. – М.: ВНИИФК, 1976. – 73 с.

УДК 378.17.2(075.8)

### СКВОЗНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Мендубаева С. Ю.**

УО Гомельский филиал «Международный университет «МИТСО»  
г. Гомель, Республика Беларусь

В физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация, выражающаяся в противоречии между уровнем социальных требований, личной мотивацией и эффективностью занятий физической культурой в ВУЗе. Перспективный путь решения данной проблемы – применение новых научно-педагогических подходов к образовательным технологиям, которые будут способствовать вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач.

Цель и задачи исследования – разработать эффективный педагогический метод (технология) к организации процесса физического воспитания в вузе.

Научная новизна исследования определяется тем, что теоретически разработана и практически реализована эффективная технология обучения методом решения сквозного творческого задания с учетом мотивации студентов для повышения уровня физического развития.

Предмет исследования: «Сквозное творческое задание» по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальностей «Логистика», «Экономика и финансы», «Правоведение» дневной формы обучения.

Методика проведения. В настоящее время не существует общепринятой концепции сквозного творческого задания. Однако в ходе состоявшегося в филиале Международного университета «МИТСО» методического совещания мы имеем сформировавшийся концептуальный контекст, позволяющий ППР делать свои креативные проекции в заданном аспекте. Мы исходили из следующей дефиниции: сквозное творческое задание представляет собой комплекс целей и задач, характеризующихся повышенной степенью их практичности и самостоятельностью учащихся, и