

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Орловский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова»

**С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, Р.В. Еремин**

**ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ  
ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ  
ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Орел  
ОрЮОИ МВД России имени В.В. Лукьянова  
2013

**УДК 796.015.1**

**ББК 75.1**

**Б25**

**Рецензенты:**

- **Серебрянников В.А.**, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры физической подготовки  
Дальневосточного юридического института  
МВД России;

- **Овечкин Д.Г.**, кандидат педагогических наук,  
врио заместителя начальника кафедры  
физической подготовки  
Волгоградской академии МВД России

**Авторский коллектив:**

С.Н. Баркалов – введение, гл. 1, 2, заключение;

И.В. Герасимов – гл. 3;

Р.В. Еремин – гл. 4, 5.

Баркалов С. Н.

**Б25**      **Подготовка сотрудников ОВД при проведении учебно-тренировочных сборов по служебно-прикладным видам спорта : учебное пособие / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов, Р. В. Еремин / под общ. ред. И.В. Герасимова. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. – 170 с.**

В учебном пособии представлены общие положения теории и методики спорта, особенности построения тренировочного процесса и специализированные программы спортивной подготовки сотрудников ОВД для выступлений на соревнованиях по служебно-прикладным видам единоборств (рукопашный бой, самозащита без оружия, дзюдо).

Материалы пособия предназначены для организаторов и инструкторов физической подготовки в органах, организациях, подразделениях МВД России и сотрудников, занимающихся служебно-прикладными видами спорта, а также могут быть использованы преподавателями-тренерами и курсантами-спортсменами образовательных учреждений МВД России.

**УДК 796.015.1**

**ББК 75.1**

© С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, Р.В. Еремин, 2013

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2013

## Содержание

Введение .....	4
Глава 1. Значение служебно-прикладных единоборств в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел, краткая история их возникновения и развития .....	7
Глава 2. Общие положения теории и методике спорта .....	22
2.1. Основные понятия, относящиеся к спорту .....	22
2.2. Характеристика системы спортивной подготовки .....	24
2.3. Основы спортивной тренировки .....	29
2.4. Структура процесса спортивной подготовки .....	56
2.5. Средства восстановления работоспособности спортсмена .....	67
Глава 3. Спортивная тренировка в рукопашном бое .....	84
3.1. Средства и методы тренировки спортсменов-рукопашников ....	84
3.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-рукопашников .....	97
Глава 4. Спортивная тренировка в самозащите без оружия .....	111
4.1. Средства и методы тренировки спортсменов-самбистов .....	111
4.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-самбистов .....	131
Глава 5. Спортивная тренировка в дзюдо .....	141
5.1. Средства и методы тренировки спортсменов-дзюдоистов .....	141
5.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-дзюдоистов .....	151
Заключение .....	165
Литература .....	168

## Введение

Преступность на современном этапе является одним из основных дестабилизирующих факторов общественного развития, ее масштабы представляют реальную угрозу процессу становления российской государственности, успешному осуществлению социально-экономических реформ. В обществе вызывает тревогу тенденция общего количества совершаемых преступлений. Так, например, ежегодно на территории России совершается более двух миллионов преступлений.

Кроме этого, в современной преступности наряду с изменениями в количественных характеристиках происходят крайне негативные качественные перемены и, прежде всего, прослеживается ее отчетливый сдвиг в сторону усиления профессионализма, организованности и вооруженности, что заметно активизирует противодействие правоохранительных органов. Нередки случаи, когда сотрудники ОВД уступают правонарушителям в силе и ловкости, неуверенно владеют табельным оружием и боевыми приемами борьбы, проявляют растерянность и беспомощность, что порой влечет за собой тяжкие последствия, приводит к чрезвычайным происшествиям, ранениям и даже к их гибели.

Современная служебная деятельность сотрудников полиции все чаще заставляет их действовать в экстремальных ситуациях. Однако результаты проверок органов, организаций, подразделений МВД России показывают, что 22% сотрудников получают неудовлетворительные оценки по физической подготовке и 28% не умеют метко стрелять из табельного оружия, что в реальных условиях противоборства с преступниками может привести к трагическим последствиям.

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе физической подготовки сотрудников ОВД культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Особое место в группе служебно-прикладных видов спорта принадлежит единоборствам, популярность которых растет из года в год, о чем свидетельствует ежегодное увеличение количества участников всероссийских соревнований из числа сотрудников правоохранительных органов и возросший диапазон международных соревнований, в том числе среди полицейских. Соответственно обостряется и спортивная конкуренция в этих видах спорта. Число квалифицированных спортсменов растет, возрастает престиж соревнований. В то же время результаты выступлений спортсменов являются одним из критериев оценки профессиональной подготовлен-

ности сотрудников и состояния физической подготовки, спортивно-массовой и воспитательной работы в подразделении, что предъявляет достаточно жесткие требования к организации деятельности по подготовке спортивных команд в территориальных органах внутренних дел. До настоящего времени не проводилось исследований, направленных на разработку рекомендаций и программ подготовки спортсменов по служебно-прикладным видам спорта из числа сотрудников ОВД, отсутствует учебная и методическая литература, которая бы позволила специалистам обеспечить повышение качества физкультурно-спортивной деятельности и уровня подготовленности членов сборных команд органов, организаций, подразделений МВД России.

В условиях высокой конкуренции в служебно-прикладных видах единоборств актуальное значение приобретает совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов.

В этой связи основной целью настоящего пособия является рассмотрение содержательной, методической стороны и организационно-управленческих аспектов подготовки сотрудников ОВД к участию в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта (рукопашному бою, самозащите без оружия и дзюдо), обоснование подходов к подбору соответствующих средств и методов спортивной тренировки, уточнение особенностей формирования двигательных навыков, качеств и способностей.

Теоретико-методологической основой научного подхода в реализации обозначенных проблем являются: фундаментальные, теоретические, экспериментальные исследования отечественных ученых в области физической культуры и спорта (В.В. Кузнецов, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин и др.); физиология спортивной деятельности и физических упражнений (В.М. Волков, В.Н. Кулаков и др.).

В современной науке уже разработаны педагогические основы, технология управления, методика формирования умений и навыков по боевым приемам борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (С.В. Клименко, В.Г. Колухов, А.И. Кузнецов, П.П. Михеев, М.А. Москвичев, С.В. Непомнящий, Д.Ф. Палецкий, Ю.Ф. Подлипняк, А.Я. Слепнев, М.Ю. Фролов, Н.В. Ческидов и др.); решены многие вопросы, касающиеся формирования навыков спортивных единоборств (Е.М. Чумаков, Г.П. Пархомович, А.В. Литманович, С.Е. Табаков, С.А. Иванов и др.); навыков единоборств с выраженной прикладной направленностью (С. Иванов-Катанский, А.Е.Тарас, А.Н. Куликов, М.Ф. Токарев и др.). Однако существующие в связи с профессиональной деятельностью особенности организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-сотрудников органов внутренних дел, изменения правил соревнований по служебно-прикладным единоборствам, расширение и видоизменение арсенала технико-тактических действий спортсменов требуют определенной корректировки методики их подготовки. Наиболее логично

по этому поводу высказывается В.М. Гуралев: «...каждый тренер не имеет твердых понятий об основах техники дзюдо и судит о них, держа в памяти идеал техники ведущих дзюдоистов или лидеров. Этому и пытается научить своих учеников. А так как со временем лидеры меняются, меняются и представления тренеров». Поэтому в представленной работе авторы предприняли попытку рассмотреть через призму системного анализа накопленных в спортивной практике наработок широкий спектр организационно-методических особенностей служебно-прикладных видов единоборств, которые являют собой весьма существенный резерв повышения эффективности подготовки спортсменов.

Практическая значимость данной работы заключается в подготовке рекомендаций по овладению служебно-прикладными единоборствами, разработке специализированных программ спортивной подготовки в период предсоревновательных учебно-тренировочных сборов с комплектом упражнений по технической, тактической, физической, психической подготовке, а также средств восстановления работоспособности спортсменов. Обозначенный комплекс мероприятий позволит скорректировать физкультурно-спортивную деятельность, осуществляемую соответствующими отделами в органах (подразделениях, учреждениях) внутренних дел, а также обеспечит повышение уровня подготовленности и качества выступлений на соревнованиях спортсменов – сотрудников ОВД, специализирующихся в рукопашном бое, самозащите без оружия и дзюдо.

Пособие состоит из пяти глав. В *первой* изложены вопросы влияния физических упражнений прикладных видов единоборств на развитие профессионально важных для сотрудников ОВД двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств. Описана краткая история возникновения и развития рукопашного боя, самозащиты без оружия и дзюдо, современные достижения, уровень соревнований и тенденции изменений в данных видах спорта.

Во *второй главе* рассматриваются общие положения теории и методики спорта: проведен анализ основных понятий, функций и направлений развития спорта; дана характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки; рассмотрены основы спортивной тренировки и построения процесса спортивной подготовки.

*Третья, четвертая и пятая главы* включают в себя методические рекомендации для подготовки спортсменов по рукопашному бою (глава 3), самозащите без оружия (глава 4), дзюдо (глава 5): дана характеристика средствам и методам подготовки, обозначены особенности построения тренировочного процесса и разработаны программы предсоревновательных учебно-тренировочных сборов.

## **Глава 1. Значение служебно-прикладных единоборств в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел, краткая история их возникновения и развития**

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности.

Опыт показывает, что недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. Зачастую причины такого положения дел кроются в отсутствии у сотрудников твердых навыков единоборств, низком уровне сформированности профессионально важных физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств, дезадаптации, низкой профессиональной работоспособности, наступления профессиональной деформации и профессиональных заболеваний. В результате в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности некоторые сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение, снижается в целом эффективность служебной деятельности. С другой стороны, установлено, что обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий приемами рукопашного боя или других видов единоборств, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения критических ситуаций (В.Г. Колухов, 2006; С.Н. Баркалов с соавт., 2010; В.Н. Лавров с соавт., 2011; и др.).

В связи с этим существует реальная потребность в привлечении сотрудников к занятиям спортом вообще, и единоборствами в частности. Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

Кроме того, необходимость занятий сотрудников различными видами единоборств обуславливается тем, что применение полицией боевых приемов борьбы в реальных ситуациях – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Все это не позволяет эффективно совершенствовать двигательные способности, психические и волевые качества к силовому пресечению противоправных действий и задержанию лиц, их совершивших. Вместе с тем, эти стороны подготовки к применению боевых приемов борьбы в реальных ситуациях являются важнейшей задачей физической подготовки. Ведущим средством вышеуказанных сторон подготовки специалисты считают спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность, правила соревнования которых вводят ограничения, позволяющие снизить травматизм. В основе служебно-прикладных единоборств лежат приемы, включенные в программы по физической подготовке сотрудников ОВД: удары, защиты от ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Тренировка и соревнования в служебно-прикладном единоборстве призваны совершенствовать боевые приемы борьбы в условиях реального поединка, совершенствовать двигательные способности (развивать физические качества в комплексе), совершенствовать психические и морально-волевые качества применительно к служебно-боевой деятельности сотрудников полиции (В.Н. Лавров с соавт., 2011).

Соответствующие требования относительно занятий сотрудников служебно-прикладными единоборствами получили свое отражение в нормативно-правовых документах и выступлениях руководства Министерства внутренних дел. Так, Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп) в разделе «Боевые приемы борьбы» предусмотрена учебно-боевая практика, включающая «поединки или специальные задания, имитирующие типовые ситуации пресечения сопротивления ассистента; учебно-тренировочные поединки по борьбе самбо, дзюдо, боксу и рукопашному бою, спарринги». Министр внутренних дел Российской Федерации В.А. Колокольцев, выступая на открытии одного из турниров среди полицейских, отметил: «Дзюдо и самбо – важные составляющие служебной деятельности полицейского. Руководство министерства будет и дальше делать все для развития этих необходимых служебно-прикладных видов спорта. Я считаю, что успехи в спорте напрямую влияют на успехи в борьбе с преступностью. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но, главным образом, боевой дух сотрудников. Поэтому спортсменов в рядах полицей-

ских будем поддерживать как морально, так и материально». Министр также ориентировал руководителей всех подразделений на упорную работу по привлечению сотрудников и созданию необходимых условий для их занятий служебно-прикладными видами спорта, и, особенно, единоборствами. Он отметил, что в системе МВД России должен стать популярным лозунг: «Через спорт к успехам в службе», – и еще раз напомнил о необходимости: 1) сбора, обобщения и распространения информации о передовых методиках спортивной подготовки; 2) разработки рекомендаций по освоению сотрудниками служебно-прикладных видов спорта, обеспечения руководителей сборных команд и инструкторов-тренеров необходимыми методическими материалами; 3) разъяснения роли служебно-прикладных видов спорта и их влияния на профессиональную подготовку сотрудников, популяризации занятий ими, в том числе через средства массовой информации и оформление наглядной агитации, отражающей состояние спортивной работы в подразделении и достижения спортсменов на соревнованиях различного ранга.

Сотрудники-спортсмены своими действиями неоднократно подтверждали служебно-прикладную значимость различных видов единоборств, проявляя при выполнении служебных обязанностей отличную боевую выучку, физическую подготовленность, закалку и энергию. Поддерживает их в этом и абсолютное большинство специалистов, которые отмечают как весьма существенную роль занятий единоборствами в повышении профессионального мастерства сотрудников правопорядка.

Так, рассматривая требования к функциональному состоянию сотрудников, которые определяются применением мер принуждения для обеспечения правопорядка, как основным элементом служебно-боевой деятельности, исследователями выявлено, что, совершенствуя физическую подготовленность личного состава, необходимо не только повышать уровень развития отдельных профессионально важных физических качеств и навыков, но и специально работать над их комплексным проявлением в ограниченный отрезок времени, что характерно для ситуаций преследования и единоборства (типа рукопашной схватки) с правонарушителями. Оказалось, что эти ситуации, как и различные служебно-прикладные единоборства, предъявляют повышенные требования к силовой выносливости, устойчивости организма к продуктам анаэробного обмена, поскольку это осуществляется при ЧСС 170-190 уд/мин в течение 2-6 мин. В этой связи рекомендуются упражнения, которые будут эффективно тренировать у занимающихся анаэробные гликолитические механизмы энергообеспечения и специфическую выносливость. В первую очередь, это силовое единоборство в виде спаррингов по правилам различных видов единоборств, таких как дзюдо, самбо, рукопашный бой (А.В. Карасев с соавт., 1994; В.Г. Колохов, 2006; С.Н. Баркалов с соавт., 2010).

Кроме того, в результате специальных исследований были определены пространственно-временные и технические параметры условий, чаще всего характеризующие непосредственное задержание правонарушителя (скоротечность, локальность, преодоление короткой дистанции до правонарушителя и скоростно-силовой характер самого задержания), анализ которых позволил определить приоритетные физические качества наиболее важных мышечных групп, имеющих ключевое значение в момент силового задержания: скорость и взрывную силу сгибателей-разгибателей позвоночного столба, сгибателей-разгибателей рук и разгибателей ног. При этом особое внимание обращается на умение сотрудника адекватно анализировать окружающую обстановку и принимать быстрые разумные решения с учетом того, что в определенных ситуациях надо действовать жестко и решительно, в других – искать эффективные тактические приемы. Формирование обозначенных качеств и умений, как было установлено, наиболее эффективно происходит в рамках тренировочного процесса по служебно-прикладным единоборствам (О.А. Невзоров, 2000; В.В. Орлов, 2001).

Рассматривая психологический аспект подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях, важным моментом психологической подготовки исследователи также считают занятия служебно-прикладными единоборствами.

Ситуации, связанные с применением боевых приемов борьбы в реальной повседневной или служебной деятельности всегда, как правило, являются экстремальными – крайними, реально угрожающими жизни, здоровью и социальному благополучию человека. Проведенные исследования (А.Ф. Калашников, 1997) показали, что 93% опрошенных сотрудников, действовавших в таких ситуациях, указали в этот период на неадекватное самочувствие и поведение, которое выражалось в чрезмерном волнении, суетливости, невнимательности, неумении сосредоточиться, быстро оценить обстановку, проконтролировать или спрогнозировать поведение правонарушителя. В качестве причин такого поведения респонденты называли быстро накапливающуюся усталость, недостаток или отсутствие опыта, многие прямо указали на возникающий у них чрезмерный страх. При этом переживание страха, в зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, может варьировать в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы «аварийного» поведения, которые могут выражаться в стремлении спрятаться или человек застывает на одном месте (ступор), либо совершает бессознательные агрессивные действия в отношении источника страха, пытаясь его испугать. В любом случае чрезмерный страх значительно снижает эффективность действий в экстремальных ситуациях, связанных с самозащитой или задержанием правонарушителя. В этой связи специалисты в области боевых искусств подтверждают: «рукопашный бой

является эффективным средством психологической подготовки... Во время боя одно из сильнейших чувств – чувство страха. Один человек усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. Так, если к чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости человек тупеет и в этом отупении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха» (А.Е. Тарас, 1997). Надо уметь подавлять страх. Для этого в тренировочной практике единоборств существуют различные упражнения, да и сам учебно-тренировочный или соревновательный поединок является незаменимым средством воспитания способности преодолевать и контролировать чувство страха (А.Е. Тарас, 1997; А.А. Кадочников, 2005; И.В. Зайчиков, 2009).

Помимо этого, психологическая подготовка, являясь одним из важных компонентов профессиональной подготовки сотрудников ОВД, имеет и другие специфические цели, направленные на формирование психических свойств личности, которые способствуют успешно действовать в самые критические моменты, когда все духовные силы достигают пределов напряженности. Это такие интегральные качества, как антиципация, базирующаяся на вероятном прогнозировании действий противника и упреждающих действиях, и психическая устойчивость, которая должна обеспечивать адекватное ориентирование сотрудника в пространстве и во времени, оптимальное функционирование психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти, воображения, мышления, воли и чувств), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях, в том числе внутренней готовности каждого сотрудника к решительным, самоотверженным действиям, вплоть до самопожертвования. Процесс формирования этих качеств, прежде всего, управляемый процесс, направленный на создание напряженной обстановки, систематическое и постоянное увеличение физических и психических нагрузок. Достигается это разными путями, главными из которых являются: создание различных трудностей; применение интенсивных раздражителей и других сбивающих факторов; искусственное создание дефицита времени и информации, отводимого для решения той или иной задачи; внесение элементов реальной опасности, риска и внезапности, требующих незамедлительных и четких действий (В.Н. Александров, 1995; Е.А. Анисимов, А.Ф. Калашников, 1996; В.И. Степанюк, 2003; В.Н. Лавров с соавт., 2011; и др.).

Надо понимать, что рукопашная схватка полностью отвечает этим требованиям. Ведь рукопашный бой и другие виды единоборств даже в учебно-тренировочных условиях представляет собой деятельность в вариативно-конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском. В качестве ее характерных особенностей можно назвать следующие: непосредственное, лицом к лицу, столкновение с противником; переживание чувства опасности; широкий диапазон действий; активное проти-

воборство соперника, его агрессивность; необходимость предвидеть действия соперника и упреждать их; дефицит времени на принятие решений, необходимость принятия молниеносных решений и немедленное их осуществление; дефицит информации, возможная маскировка противником своих действий (П.П. Михеев, 1993, 2004; Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский, 2006; и др.).

Поэтому процесс подготовки к различным видам единоборств обладает большими потенциальными возможностями для психофизического совершенствования сотрудников ОВД, приучает их активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний.

Доподлинно известно, что занятия единоборствами непосредственно влияют и на формирование морально-нравственных качеств. Для сотрудника органов внутренних дел это имеет важное значение, так как специфика правоохранительной деятельности требует от него проявления патриотизма, преданности своему коллективу и служебному долгу, сформированности представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали и принципам законности, гуманности и профессиональной этики. Другими словами, сотрудник должен быть высоко образованной личностью, умеющей не только «владеть авторучкой», но и способной в условиях непосредственного противоборства защитить себя и других граждан.

В этой связи необходимо отметить, что идея С.Л. Рубинштейна, согласно которой личность и деятельность, в том числе профессиональная, тесно связаны, неоднократно подтверждалась на практике. Причем эта связь двусторонняя: общий уровень развития личности является условием для начала развития профессионального, а профессиональное развитие существенно влияет на общее развитие личностных функций человека. Особенности личности, являясь профессионально важными качествами, могут оказывать значительное влияние на успешность, надежность и другие объективные показатели профессиональной деятельности.

Касательно показателей профессиональной деятельности сотрудника правопорядка, то во многом они определяются умением управлять своим эмоциональным состоянием, способностью мобилизовать внутренние резервы для решения поставленной задачи, юридически грамотным, соразмерным и гуманным применением навыков единоборств, достаточным уровнем здоровья и профессиональной работоспособности. При всем многообразии навыков и качеств, необходимых сотруднику, следует выделить и ряд личностных свойств, выступающих как профессионально значимые. Это, прежде всего, морально-нравственные и волевые качества, в основе которых лежит способность к преодолению трудностей в достижении цели, настойчивость, целеустремленность, смелость и решительность, а так-

же ответственность, самоконтроль, адекватность самооценки. Как показано во многих исследованиях, обозначенный комплекс умений, навыков и качеств в определенной мере формируется в рамках занятий служебно-прикладными видами спорта (В.С. Макеева с соавт., 2006; С.Н. Баркалов, 2013; и др.).

На тренировках, а особенно во время соревнований занимающиеся испытывают большие моральные нагрузки: зависимость результата от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все это содействует формированию выше названных личностных свойств. Также занимающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации учебно-тренировочные занятия служебно-прикладными единоборствами могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов (П.П. Михеев, 1993, 2004; Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский, 2006; и др.).

Анализ приведенных и оставшихся за пределами данного краткого обзора фактов позволяет сделать вывод о том, что применение служебно-прикладных единоборств в системе подготовки кадров для органов внутренних дел имеет огромное значение в профессиональном совершенствовании сотрудников. Это в определенной мере подтверждают и описанные ниже исторические события, происходившие в период возникновения и развития единоборств, как прикладных видов спорта.

Различные виды единоборств как средство защиты и нападения известны с зарождения человеческого общества. В Древнем мире появились первые военные теоретики, а вместе с ними и труды, освещавшие военное искусство армий и способы подготовки войск. Так, Вегеций - римский историк (4-5 вв. н.э.) издал труд, в котором описал содержание военно-прикладной физической подготовки войск, уделив большое внимание характеристике приемов рукопашного боя. Помимо регулярного обучения обращению с оружием широко практиковались бег, плавание, борьба, кулачный бой.

Поэтому абсолютное большинство современных видов единоборств возникло на базе древних боевых систем. Например, основатель дзюдо профессор Дзигаро Кано (1860-1938) в своей системе использовал боевой арсенал средневековой японской борьбы дзю-дзюцу, которая, в свою очередь, имеет китайские корни. В 1882 году в Эйсе-дзи (Япония) он основал школу дзюдо, назвав ее Кодокан «Институт изучения пути». Жизнь учеников Кодокана была очень суровой. Поднимаясь, в 4.45 утра они приступают

ли к уборке помещений и территории храма. День был четко разделен и заканчивался в 21.30. Ученики занимались изучением философии, экономики, психологии, после чего следовали многочасовые занятия дзюдо. Дзигаро Кано проводил тренировки и сам интенсивно тренировался, оттачивая свое мастерство. Он одновременно изучал западные виды спорта – борьбу и бокс, стараясь извлечь для себя из них рациональное зерно, при этом продолжал исследования классических японских систем будо. Постепенно росло количество его учеников, в том числе и иностранцев, ему несколько раз приходилось менять места нахождения Кодокана. Формируя базовую технику дзюдо, основу которой составляют броски, учитель в практике РАНДОРИ (вольных схваток) исключает самые опасные приемы и переводит их в спецкомплексы самозащиты, спрессованные в КАТА. В это время в Японии начали проводиться состязания, организуемые Национальным Агентством полиции, в которых принимали участие и ученики Кано. В связи с тем, что соревнования проводились по строго ограниченным правилам, где запрещались опасные приемы, в огромном количестве применяемые в старых школах дзю-дзюцу, представители Кодокана получили существенное преимущество, так как привыкли к борьбе в узком «коридоре правил». После этого многие школы старых стилей объединились, чтобы противостоять Кодокан дзюдо, но они просто не могли соперничать с хорошо продуманной и тщательно спланированной системой Дзигаро Кано, которая постепенно распространилась по всей Японии, став истинно национальным видом спорта и системой воспитания молодого поколения.

Капитуляция Японии во Второй мировой войне и ее последующая оккупация американскими войсками осложнила развитие дзюдо, так как действовал запрет на его преподавание, поскольку американцы боялись, что прикладной характер этого боевого искусства может быть опасным в случае народных волнений. В ответ на этот запрет японские тренеры развернули работу секций дзюдо среди американских военнослужащих, тем самым доказав свою лояльность властям, и запрет был снят. Постепенно стали проводиться турниры, и в 1948 году образовалась Всеяпонская федерация дзюдо, после чего был проведен первый послевоенный чемпионат Японии. В 50-х годах XX века образуются федерации дзюдо во многих странах Европы, и в 1956 году состоялся первый, а через два года и второй чемпионаты мира по дзюдо, которые проводились в Японии. Естественно, что первые места занимали японские дзюдоисты. Эти чемпионаты проходили без деления участников на весовые категории. Но в 1961 году на чемпионате мира в Париже сенсационно золотую медаль завоевал голландец Антон Хейсинг. Это вынудило японцев ввести весовые категории.

На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 году в Токио. В программу Олимпиады 1968 года дзюдо не вошло и только в 1972 году на Играх в Мюнхене дзюдо получило олимпийский статус. Международная

федерация дзюдо (IJF) основана в 1957 году. Она состоит из пяти континентальных союзов (Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, Союза дзюдо Океании) и включает около двухсот национальных федераций. Уже более двадцати лет во всем мире развивается женское дзюдо, проводятся чемпионаты стран, континентов и мира.

Первым русским, начавшим пропагандировать дзюдо, был Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). После Русско-японской войны он с группой подростков был направлен царским правительством в Японию, учиться японскому языку. В 1911 году, выдержав вступительные испытания, был принят в школу дзюдо Кодокан, которую окончил в 1917 году с присвоением ему 2-го Дана. В то время он был единственным иностранцем, окончившим школу Кодокан. Возвратившись на Родину, им во Владивостоке был открыт первый любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 года. По окончании Гражданской войны В.С. Ощепков продолжил популяризацию дзюдо в СССР, проводя семинары для советских инструкторов физкультуры, преподавая дзюдо в Новосибирской школе милиции и штабе Сибирского военного округа. В 1930 году его пригласили в Москву для работы в институте физкультуры, где была открыта кафедра дзюдо. Здесь им было подготовлено большое число тренеров и спортсменов. Секции дзюдо стали открываться во многих городах страны. Ученики Ощепкова по окончании института разъезжались по всему Советскому Союзу и на местах организовывали кружки дзюдо. Все понимали, что дзюдо – это боевая система, крайне необходимая для Советской армии, сотрудников НКВД и милиции. При этом специалисты уверенно выходили за рамки курса Кодокан, брали на вооружение лучшие приемы других систем, создавая школу дзюдо, адаптированную к России.

В 1937 году по грязному доносу Василий Ощепков был арестован и погиб в тюрьме. Дело всей его жизни было объявлено «вредным и чуждым нашим идеалам». Ученики и соратники Ощепкова были вынуждены, используя свои знания по дзюдо, создать другой вид борьбы. Были изменены правила, введена новая форма одежды. Сначала это была борьба вольного стиля, позже появилось название «Самбо». С 1939 года в стране начали проводиться чемпионаты по самбо, а дзюдо долгие годы пребывало в забвении.

В 1964 году дзюдо было введено в программу Олимпийских игр, и Советский Союз решил выставить свою команду, в которую вошли лучшие самбисты страны, завоевавшие тогда четыре бронзовых награды (первые олимпийские призеры - Арон Боголюбов, Олег Степанов, Анзор Кикнадзе, Парнаоз Чиквиладзе). Это был огромный успех советских борцов. На Олимпиаде 1972 года первым советским олимпийским чемпионом по дзюдо стал Шота Чочишвили. И в этом же году в стране была создана Федерация дзюдо СССР. После 35-летнего забвения дзюдо стало разрешенным

видом спорта в Советском Союзе. А в 1986 году, после того как Международный олимпийский комитет принял решение о введении женского дзюдо в программу Олимпиады, женское дзюдо стало развиваться и у нас в стране. В свое время советскими олимпийскими чемпионами по дзюдо становились Владимир Невзоров, Сергей Новиков, Шота Хабарели, Николай Солодухин. А на последних Играх–2012 в Лондоне российские дзюдоисты завоевали три золотые медали - олимпийскими чемпионами стали Галстян Арсен, Исаев Мансур, Хайбулаев Тагир.

Не вызывает сомнения, что история единоборств в нашей стране, как и в любой другой, имеет свои особенности. Постоянная борьба русских (славян) против византийцев, половцев, татар, шведов и немцев обязывала каждого члена племени, общины быть готовым в любой момент встать в ряды воинов. Рукопашная схватка со стороны русских всегда отличалась упорством и мужеством. Критерием победы было уничтожение противника или обращение его в бегство.

Много славных побед в рукопашном бою одержали наши воины в период покорения Руси татарами. У реки Невы в 1240 году новгородцы разбили шведов, а в 1242 – встретили немцев на льду Чудского озера, где в рукопашной схватке буквально разгромили противника. Выдающуюся победу одержали русские войска над армией Мамай в Куликовской битве в 1380 году. Это была грандиозная рукопашная схватка, представляющая собой одну из самых блестящих страниц отечественной военной истории.

В 1647 году вышел первый русский воинский устав, где описывались приемы рукопашного боя и владения холодным оружием, а в 1700 – передовые идеи Петра I, П.А. Румянцева и А.В. Суворова в подготовке войск нашли отражение в первом строевом уставе. У Суворова обучение рукопашному бою органически входило в строевую и тактическую подготовку.

К началу XX-го века изменяется тактика ведения боевых действий, усиление роли мелких групп в бою приводит к необходимости готовить некоторые воинские контингенты для ведения ближнего боя как с применением оружия, так и без него. Это дало толчок дальнейшему развитию и совершенствованию таких прикладных видов спорта, как фехтование на различных видах оружия, бокс и борьба.

Усиливается внимание к научному обоснованию подготовки различных контингентов военнотружущих через физическую культуру и спорт. Создаются специальные учебные заведения. Большие заслуги в теоретическом обосновании вопросов физической подготовки в русской армии принадлежат генералам М.И. Драгомирову и А.Д. Бутовскому, а так же профессору П.Ф. Лесгафту. Физическая подготовка вводится в училищах и кадетских корпусах, где наряду с другими разделами изучается фехтование и приемы рукопашного боя. Таким образом, подготовка к рукопашной схватке совершенствовалась как непосредственно в процессе боевой под-

готовки в армии, где осуществлялось обучение солдат, так и через физическую подготовку молодежи и развитие военно-прикладных видов спорта.

В советский период большим событием в развитии прикладных единоборств, было введение в действие в 1924 году руководства «Физическая подготовка Рабоче-Крестьянской Красной армии и допризывной молодежи», состоявшее из девяти отдельных брошюр, каждая из которых освещала один из разделов руководства. Последний раздел был посвящен рукопашному бою и включал в себя приемы нападения и самозащиты, а также приемы обезоруживания противника. Несмотря на то, что данное руководство не получило широкого распространения в правоохранительных органах, так как не учитывало специфику их служебной деятельности, которая имела отличные от армии задачи, в нем были определены общие положения содержания и методики обучения сотрудников силовых ведомств. Позднее в создавшемся обществе «Динамо» начали реализовывать идеи по созданию системы подготовки сотрудников правоохранительных органов с учетом возложенных на них функций. В 1927 году вышла книга В.А. Спиридонова (1883-1943) «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу». Предназначалась она сотрудникам ОГПУ и НКВД и удовлетворяла требованиям правоохранительных органов тех лет. В это время начали проводиться первые соревнования по борьбе, которая впоследствии получила название «самбо». До 1938 года в них участвовали только сотрудники силовых ведомств – динамовцы. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издает Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Этот день принято считать днем рождения самбо. С 1939 года начали проводиться чемпионаты Советского Союза по этому виду борьбы. В 1940 году первые шестнадцать человек получили звание «Мастер спорта СССР». Мастером спорта по самбо был Министр государственной безопасности СССР Абакумов В.С., выступавший в весовой категории свыше 100 кг.

Дальнейшее развитие системы «Самбо» в стране связано с именем Харлампиева А.А. (1906-1979), который в 1950-70-ые годы опубликовал ряд работ, в которых он окончательно разделяет борьбу самбо (вид спорта, по которому проводятся спортивные соревнования) и боевой раздел, предназначенный для обучения милиционеров, содержание и методика которого и в современных условиях остаются базовыми в подготовке сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время самбо – это один из видов спортивной борьбы, где упор сделан на спорт высших достижений, на включение самбо сначала в программу чемпионатов мира, а сейчас и Олимпийских игр. Первое международное признание самбо получило в 1966 году – Международная федерация любительской борьбы (FILA) официально признала самбо международным видом спорта. В 1972 году в Риге стартовал первый Чемпионат Европы, тогда же вышло постановление о раздельном культивирова-

нии в СССР борьбы самбо и дзюдо. Первый чемпионат мира по самбо состоялся в Тегеране в 1973 году. Команда СССР завоевала девять золотых медалей из десяти (первые чемпионы мира – Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко). В 1981 году в Мадриде прошел первый чемпионат мира среди женщин. Советские спортсменки в нем участия не принимали. Только в 1987 году после издания Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту приказа «О развитии самбо среди женщин», в Нижнем Тагиле прошел первый женский всесоюзный турнир.

На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф. Но уже в начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины – боевое самбо, формирование и развитие которой позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В эти годы происходит укрепление региональных федераций, повышение уровня государственной поддержки, рост финансирования, развитие системы спортивно-массовых мероприятий. 23 апреля 2003 года на заседании коллегии Госкомспорта России самбо было официально признано *национальным и приоритетным видом спорта* в Российской Федерации.

Доступность, зрелищность, а также высокая эффективность самбо как вида единоборства позволила завоевать ему широкое международное признание. Прославили этот вид единоборств Заслуженные мастера спорта – одиннадцатикратные чемпионы мира Мурат Хасанов и Ирина Родина; восьмикратная чемпионка мира Светлана Галянт; семикратный чемпион мира Раис Рахматуллин; шестикратный чемпион мира Сергей Лоповок; четырехкратный чемпион мира по боевому самбо, многократный чемпион мира по боям смешанного стиля Федор Емельяненко; победители Первых Всемирных игр боевых искусств Марианна Алиева, Екатерина Оноприенко и Баир Омоктуев. Сегодня самбо занимаются люди во всем мире, на разных континентах. Оно развивается в 77 странах мира, в 66 странах действуют национальные федерации, входящие в состав Международной любительской федерации самбо (FIAS), главной задачей которой в мировом масштабе является признание самбо олимпийским видом спорта.

С начала 70-х годов прошлого столетия в мире и в нашей стране огромной популярностью начинает пользоваться японская борьба каратэ, основу которой составляют удары руками и ногами. Специалисты физической подготовки КГБ СССР, беря на вооружение все новое и передовое, также пытаются адаптировать эту борьбу к вопросам служебной подготовки сотрудников. С 1976 года постоянно действующий семинар с инструкторским составом ведут мастер спорта СССР международного класса по

самбо В. Бутырский (базовыми системами в его методике подготовки были контактный стиль каратэ-киокусинкай и приемы самбо и дзюдо), другим инструктором был В. Арбеков, положивший в основу подготовки сотрудников бесконтактные стили каратэ.

Естественно, что в те годы обмен опытом среди силовых ведомств осуществлялся только с соцстранами: Китай, КНДР, Куба и др. В 1978 году для инструкторов КГБ трехмесячный сбор проводят кубинские специалисты Рауль Рисо и Рамиро Чирино, представители малоизвестного стиля каратэ. Приезд кубинцев произвел фурор и дал качественный скачок в развитии каратэ в системе правоохранительных органов страны. За эти три месяца Р. Рисо и Р. Чирино провели обучение и аттестацию трех инструкторских групп общим числом более двухсот человек. В дальнейшем кубинцы неоднократно приглашались на более короткие сроки, а на Кубу выезжали советские специалисты.

Возникает необходимость создания универсального служебно-прикладного вида подготовки, сочетающего в себе приемы борьбы, бокса, каратэ и других видов единоборств, который, с одной стороны, позволял бы в кратчайший срок подготовить сотрудника, с другой – учил защищаться от противника, владеющего одним из любых видов единоборств, и помогал адаптировать первоначальные навыки сотрудников к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач. Например, защищаться от вооруженного или невооруженного противника можно как при помощи приемов борьбы самбо или дзюдо, так и при помощи бокса или каратэ. Задерживать преступника можно, используя удары, броски, болевые, удушающие приемы – важен конечный результат.

Таким универсальным видом стал рукопашный бой, впитавший в себя самое лучшее из разных видов единоборств, все самое необходимое для сотрудника органов безопасности и правопорядка. Теория всегда должна быть связана с практикой, а профессиональная подготовка – со служебной деятельностью. Если задачей вооруженных сил является уничтожение противника, то военных и учат убивать. У сотрудников ФСБ, МВД, погранвойск цели другие – задержать, доставить, допросить. Исходя из этого, и строятся программы физической подготовки правоохранительных органов России, основной частью которых является рукопашный бой. В современных условиях рукопашный бой, несомненно, представляет большой интерес для подготовки сотрудников частных охранных предприятий и служб безопасности, лаконично вписываясь в правовые рамки их деятельности.

До 1991 года проблемой развития рукопашного боя в системе КГБ - МВД занималось Управление физической подготовки и организационно-массовой работы ВФДСО «Динамо», под руководством которого в СССР было создано 38 центров рукопашного боя (Всесоюзный – в Москве; 15 республиканских – в столицах союзных республик; и 22 областных – в РСФСР). Ежегодно организовывались всесоюзные, республиканские и об-

ластные сборы по подготовке и переподготовке инструкторского состава, проводились соревнования различного ранга. Была создана Всесоюзная федерация рукопашного боя ВФДСО «Динамо». Проводились чемпионаты КГБ СССР, пограничных войск, учебных заведений КГБ СССР, ЦС «Динамо» и др. Велась методическая работа, изучался опыт подготовки сотрудников с привлечением как отечественных, так и ведущих иностранных специалистов.

С распадом СССР большая часть спортивных баз оказалась за границей России. Федерация рукопашного боя ВФДСО «Динамо» прекратила свое существование. Работа по развитию рукопашного боя как раздела физической подготовки сотрудников и как вида спорта велась в основном в ведомствах безопасности и правопорядка. В целях упорядочения этой работы в мае 1996 года была воссоздана Национальная федерация рукопашного боя (правоохранительных органов), учредителями которой выступили ФСБ, ФПС и МВД России. В дальнейшем, когда рукопашный бой стал популярен не только среди «силовиков», но и среди широких слоев гражданского населения страны, она была переименована в Общероссийскую общественную организацию «Федерация рукопашного боя» (ФРБ), возглавил которую заслуженный тренер России Валерий Иванович Харитонов. В настоящее время она объединяет региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. За этот период подготовлено более 2000 спортсменов получивших высокое спортивное звание «Мастер спорта России». Первой женщиной мастером спорта стала чемпионка России Татьяна Доронина (Брянск), звание заслуженного мастера спорта России присвоено пятикратному чемпиону России Геннадию Кушнерику (Кострома), а его тренеру Иванову Николаю Петровичу – звание заслуженного тренера России.

Рукопашный бой в России сегодня является массовым видом спорта. В секциях и клубах им занимаются более 100 тысяч спортсменов, ежегодно проводятся более 50 соревнований федерального уровня и до 400 региональных и ведомственных соревнований. План-календарь соревнований по рукопашному бою включает чемпионаты МВД, ФСБ, ГТК, ФСИН, Внутренних войск МВД, Федеральной службы охраны, Министерства юстиции, чемпионаты учебных заведений ведомств и др. – это закрытые соревнования, в которых принимают участие только сотрудники этих ведомств, а также – чемпионат и Кубок России среди мужчин и женщин, первенства России среди юниоров и юниорок, юношей и девушек, чемпионаты и первенства федеральных округов и другие турниры.

За рубежами России развитием и популяризацией рукопашного боя, как вида спорта занимается созданная в 2006 году Международная федерация рукопашного боя (HSIF) во главе с Астаховым Сергеем Александровичем. Она проводит чемпионаты, турниры, судейские и обучающие семинары, показательные выступления в разных странах мира, сотрудничая со

спортсменами из других видов единоборств. Приоритетной задачей Федерации является включение рукопашного боя в список олимпийских видов спорта. На сегодняшний день созданы и успешно развиваются Национальные федерации в более чем 15 странах (Россия, США, Казахстан, Канада, Узбекистан, Венгрия, Мексика, Норвегия, Дания, Швеция, Чехия, Латвия и др.). Под эгидой Федерации проведено более десяти международных турниров, пять финалов Кубка мира и два чемпионата мира.

Первый Чемпионат мира по рукопашному бою проходил 26-28 марта 2011 года в Москве среди мужчин в восьми весовых категориях. В соревнованиях приняли участие более 100 бойцов из 23 государств. Фаворитом в данных соревнованиях считалась сборная Российской Федерации – основоположник вида. В результате она и завоевала основное количество золотых медалей: 5 медалей выиграла хозяйка, остальные 3 медали уехали в Казахстан. Первыми российскими чемпионами мира в своих категориях стали: Кирюшин Дмитрий, Хакиров Дмитрий, Копылов Роман, Абаев Ильяс, Дериглазов Виталий. На втором чемпионате мира с участием 167 спортсменов из 34 стран, проходившем 18-21 апреля 2013 года в Москве, российские рукопашники опять заняли первое общекомандное место, завоевав двенадцать золотых медалей (по шесть в женской и мужской программах).

Резюмируя, необходимо отметить, что в наше сложное время, когда деятельность правоохранительных органов по борьбе с преступностью, коррупцией, контрабандой, терроризмом приобретает особое значение, пожалуй, только благодаря честности, верности идеалам патриотизма, личной преданности долгу сотен скромных сотрудников еще жива государственность страны. Подобная принципиальная позиция стражей порядка, естественно, вызывает нападки некоторых коррумпированных элементов общества. Идет беспрецедентная атака в ряде средств массовой информации на историю отечественных правоохранительных органов, делаются попытки опорочить честное имя советских чекистов, милиционеров, российских полицейских, солдат и офицеров армии и флота, которые всегда верно и самоотверженно служили делу безопасности страны. В этот период как никогда возросла необходимость создания положительного образа защитников Отечества. Именно такую созидательную роль выполняют служебно-прикладные единоборства, которые, являясь основным разделом физической подготовки в системе правоохранительных органов, фактически имеют большое значение в деле пропаганды органов безопасности и правопорядка, воспитания молодежи в духе патриотизма и служения своему Отечеству.

## Глава 2. Общие положения теории и методики спорта

### 2.1. Основные понятия, относящиеся к спорту

**Спорт** – это многогранное социальное явление, представляющее собой органическую часть физической культуры и общей культуры общества, осуществляющее физическое и духовное воспитание и подготовку человека к различным видам деятельности, в том числе профессиональной. Специфической особенностью спорта является его направленность на физическое совершенствование человека и достижение им наивысших результатов в условиях соревнований. Другими словами, *спорт в узком понимании* определяется как собственно соревновательная деятельность, которая исторически сложилась в виде одного из способов выявления, сравнения и развития возможностей человека в условиях соревновательной борьбы. Однако спорт – это не только соревнования, но и система подготовки спортсмена, в которой задействованы многообразные межличностные контакты, складывающиеся между участниками тренировочного и соревновательного процессов (спортсменами, тренерами, организаторами и судьями, зрителями, врачами и т.п.). Таким образом, *в широком понимании спорт* включает в себя собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

Основным условием достижения высоких спортивных результатов является эффективная **система подготовки спортсмена**, называемая также *система спортивной* или *тренировочно-соревновательной подготовки*. Она включает в себя: 1) систему отбора и спортивной ориентации; 2) систему спортивной тренировки; 3) систему соревнований; 4) систему факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Основная деятельность спортсмена осуществляется в рамках *спортивной тренировки*, которая представляет собой организованный процесс спортивного совершенствования, построенный на системе упражнений и направленный на формирование необходимых знаний, умений, навыков, качеств и способностей спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению наивысших результатов в избранном виде спорта. Спортивные результаты максимально проявляются и сравниваются в ходе *соревнований*, которые являются с одной стороны целью системы подготовки спортсмена, с другой – средством и методом этой подготовки. Отсюда *соревновательная деятельность* – это специфическая двигательная деятельность человека, осуществляемая, как правило, на пределе психофизических возможностей с целью установления значимых для общества и кон-

кретной личности результатов. Это может быть в полном объеме реализовано только в результате эффективной *тренировочной деятельности*, включающей весь комплекс мероприятий, направленных на предварительную подготовку к соревновательной деятельности, конечным результатом которой является *спортивное достижение* – результат, характеризующий показатели спортивного мастерства спортсмена. В более широком смысле понимается *спортивная деятельность*, затрагивающая не только деятельность непосредственных участников тренировочно-соревновательного процесса (спортсмены, тренеры, судья и др.), но и людей других профессий, без которых в современных условиях невозможно достичь высоких спортивных результатов (врачи, психологи, физиологи, спортивные менеджеры, строители sportсооружений, изготовители спортивного оборудования и инвентаря, и мн. др.). В свою очередь, спортивная и тренировочно-соревновательная деятельность органически вливаются в *спортивное движение* – социальное течение в сфере спорта, основными направлениями в развитии которого во всем мире являются: 1) общедоступный спорт; 2) спорт высших достижений (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

**Общедоступный (массовый) спорт** включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной (служебно-прикладной) спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт. Все они включены в движение «Спорт для всех», которым занимаются миллионы людей. *Школьно-студенческий спорт* ориентирован на спортивные достижения массового уровня и достижение базовой физической подготовленности в системе образования и воспитания. *Профессионально-прикладной (служебно-прикладной) спорт* является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, различные виды единоборств в системе подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов, и др.). *Физкультурно-кондиционным спортом* занимаются люди, участвующие в массовых соревнованиях, для повышения уровня физической подготовленности и работоспособности. *Оздоровительно-рекреативный спорт* ориентирован на организацию здорового отдыха, восстановление и оздоровление организма. Во многих видах спорта, получивших широкое распространение и международное признание, помимо массовых занятий ведется подготовка спортсменов высокого класса, выступающих в категории спорта высших достижений. Это касается и служебно-прикладных видов спорта (самбо, рукопашный бой, стрельба из боевого оружия и др.).

**Спорт высших достижений (большой спорт)** – деятельность, направленная на достижение наивысших спортивных результатов в определенном виде спорта, которые повышают собственный престиж спортсмена и получают признание у общества. Достижения в большом спорте возможны только на основе постоянной тренировочной работы с предельными и околопредельными нагрузками, что предъявляет жесткие требования к

психике и физическим возможностям спортсмена и определяет специфику спорта высших достижений, который на современном этапе включает в себя супердостиженческий (любительский) спорт и профессиональный спорт.

*Супердостиженческий (любительский) спорт* в настоящее время по требованиям, предъявляемым к подготовленности спортсменов и организации их тренировочной и соревновательной деятельности, приобретает признаки *профессионального спорта*, основное отличие которого состоит в том, что он подчиняется как законам спорта, так и бизнеса. Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, военнослужащими или сотрудниками правоохранительных органов, которые строят свою подготовку с прицелом на Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России, ведомственные чемпионаты или другие значимые для каждого конкретного спортсмена соревнования. Профессиональные спортсмены строят свою подготовку исходя из целевых установок, определяющихся материальными вознаграждениями на различных коммерческих стартах (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

Промежуточное положение в спортивном движении между массовым и большим спортом занимают спортсмены, занимающиеся в системе спортивных клубов и секций. В органах внутренних дел России в рамках спортивной работы с сотрудниками также организуются учебно-тренировочные занятия по служебно-прикладным видам спорта, направленные в целом на повышение уровня физической подготовленности личного состава и конкретно на подготовку сборных команд к участию в различных ведомственных, региональных, всероссийских и международных соревнованиях. При этом из всего количества занимающихся служебно-прикладными видами спорта только незначительная часть являются высококвалифицированными спортсменами, участвующими в соревнованиях высокого уровня.

Таким образом, современная система спортивной подготовки в органах, организациях и подразделениях МВД России работает как на спорт высших достижений, так и на общедоступный (массовый) спорт.

## **2.2. Характеристика системы спортивной подготовки**

Основными компонентами системы спортивной подготовки, каждый из которых имеет свое функциональное назначение, являются (рис. 1): 1) система отбора и спортивной ориентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тренировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обес-

печение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

**Система отбора и спортивной ориентации** – это комплекс педагогических, медико-биологических, психологических и других мероприятий, позволяющих определить предрасположенность занимающегося к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Выявить спортсменов, обладающих высоким уровнем развития морфофункциональных данных, физических, психических и интеллектуальных способностей, необходимых для конкретного вида соревновательной деятельности – задача спортивной ориентации; а отобрать из них наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора. При этом система отбора и спортивной ориентации должна быть встроенным компонентом во всю систему многолетней подготовки, так как способности не могут быть выявлены одномоментно, а только в длительном процессе тренировки и воспитания.



Рис. 1. Структурно-функциональная схема тренировочно-соревновательной подготовки (по Ж.К.Холодову, В.С. Кузнецову, 2009)

Относительно сотрудников ОВД система отбора и спортивной ориентации для занятий тем или иным служебно-прикладным видом спорта может быть реализована следующим образом:

- *1 этап* – массовый просмотр контингента сотрудников для начальной подготовки, где критериями спортивной ориентации могут являться рекомендации инструктора физической подготовки, данные медицинского обследования и сдачи контрольных нормативов в рамках обязательных занятий физической подготовкой, результаты выступлений в соревнованиях на первенство подразделения и их оценка с позиций перспективы, предшествующий опыт занятий спортом;

- *2 этап* – выявление наиболее одаренных и подготовленных сотрудников для целенаправленных занятий в сборной команде подразделения по результатам педагогического наблюдения на начальном этапе подготовки, контрольных испытаний (тестов, учебно-тренировочных спаррингов, «прикидок» и проверочных соревнований и т.п.), медико-биологических и психологических исследований с привлечением соответствующих специалистов (например, врачебно-физкультурного диспансера);

- *3 этап* – обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе соревнований достаточного высокого уровня, а также учет состояния здоровья, стажа регулярных занятий спортом, соответствие компонентов подготовленности требованиям конкретного вида спорта на уровне, позволяющем конкурировать с результатами квалифицированных спортсменов;

- *4 этап* – непосредственный отбор в сборную команду для участия в главном старте, который проводится в ходе просмотрных (предсоревновательных) учебно-тренировочных сборов. Отбор кандидатов осуществляется с учетом спортивно-технических результатов, уровня специальной и общей физической подготовленности, степени закрепления техники при выполнении упражнений в экстремальных условиях, степени технико-тактической готовности и психической устойчивости спортсмена к сбивающим факторам соревновательной деятельности. При этом основной формой отбора служат спортивные соревнования, где учитываются не только сегодняшние результаты, но и их динамика в текущем году и на протяжении последних лет.

Необходимо отметить, что при определенных обстоятельствах, например, в случае если сотрудник до поступления на службу уже много лет занимался спортом и имеет соответствующую спортивную квалификацию, то некоторые (начальные) этапы представленной выше системы отбора и спортивной ориентации могут быть исключены.

***Система соревнований*** (см. рис. 1). Спортивные соревнования – это важное средство специализированной тренировки, используемое для сравнения и повышения уровня подготовленности спортсменов и определяющее цели и направленность всей системы спортивной подготовки. Система

соревнований образуется исходя из спортивной и экономической целесообразности, традиций и специфики каждого вида спорта и имеет, как правило, преемственность на нескольких уровнях (местном, региональном, национальном, международном).

В современном спорте система спортивных соревнований является: 1) механизмом управления подготовкой спортсменов; 2) средством, определяющим цели, задачи, содержание, структуру и направленность тренировочного процесса; 3) универсальным инструментом контроля; 4) способом популяризации и развития вида спорта; 5) механизмом, активно воздействующим на формирование соответствующей мотивации. Данная система включает в себя, как правило, несколько подводящих стартов, а также отдельные соревнования, которые не входят в рамки тренировочного процесса, так как являются итогом этого процесса на определенном этапе подготовки (в многолетнем или годовом цикле). К таким соревнованиям для сотрудников ОВД относятся чаще всего чемпионаты МВД России, для более квалифицированных спортсменов – Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России и т.д.

**Система спортивной тренировки** (см. рис. 1). Своевременное достижение необходимых спортивных результатов в рамках функционирования системы соревнований возможно только в условиях эффективной системы спортивной тренировки, которая определяет материально-техническое, финансовое, медицинское, научное и т.п. обеспечение, и главное – содержание и характер всей тренировочной двигательной деятельности и восстановительных мероприятий. В процессе спортивной тренировки совершенствуется техническая, тактическая, физическая и психическая подготовленность спортсмена, а предпосылками для их успешного формирования является воспитание и уровень интеллектуальных способностей занимающегося.

**Система факторов оптимизации тренировочно-соревновательной деятельности** (см. рис. 1).

**Кадры.** Прогрессирующее развитие отечественной системы спортивной подготовки не может быть обеспечено без соответствующего уровня профессиональной квалификации кадров: талантливые тренеры и спортсмены, специалисты, способные разрабатывать новые эффективные методики и спортивные технологии, дающие наибольший прирост результатов. Поэтому лицам, осуществляющим руководство и организацию процесса спортивной подготовки в органе, организации, подразделении МВД России, необходимо постоянно повышать свой профессиональный уровень, изучая специальную литературу, участвуя в семинарах и методических сборах инструкторского и тренерского состава, повышая квалификацию в спортивных организациях.

**Научно-методическое, информационное и медико-биологическое обеспечение** является не последним фактором эффективности подготовки

спортсменов. Данная система включает в себя: специальные отделы в научно-исследовательских институтах, научно-методические группы и кабинеты при различных спортивных организациях и сборных командах, врачебно-физкультурные диспансеры, специализированные информационные центры, спортивные телевизионные редакции и издательства книжной и газетно-журнальной продукции. Основными функциями этой системы являются: выявление тенденций в развитии видов спорта; прогнозирование результатов и путей совершенствования тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов; разработка организационно-управленческих, научных, теоретико-методических, программно-нормативных, экономических, материально-технических, медико-биологических, психологических основ и факторов спортивной подготовки и др.

Следует отметить, что в практике спортивной работы в системе МВД России необходимо использовать накопленный потенциал спортивной науки, внедрять в учебно-тренировочный процесс новейшие научно-технические достижения в области спорта, способствовать привлечению к подготовке спортсменов различных специалистов (врачей, физиологов, биомехаников, биохимиков, психологов и др.).

*Материально-техническое обеспечение* в спорте за последние годы претерпело значительные изменения, связанные со строительством новых современных спортивных залов, комплексов, баз, созданием и выпуском новейших моделей оборудования, инвентаря, спортивных снарядов, тренажеров, спортивной одежды и др. Все это способствует сохранению здоровья занимающихся спортом, совершенствованию техники выполнения упражнений, методов тренировки и росту спортивных результатов.

*Финансирование спорта* в системе МВД России осуществляется из государственного бюджета и других источников (коммерческих организаций, спонсорства, самофинансирования), что создает условия для бесплатных занятий спортом сотрудников и помогает результативно решать многие проблемы в системе их спортивной подготовки.

*Факторы внешней среды.* Функционирование системы спортивной подготовки нельзя рассматривать в отрыве от экономических, социальных, демографических условий, а также факторов внешней среды, наиболее существенно из которых на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют: переход из одного часового пояса в другой, температурный режим и влажность окружающей среды, высота над уровнем моря. Эти факторы требуют особого учета при подготовке к ответственным соревнованиям, так как они могут способствовать как положительным, так и отрицательным изменениям спортивной работоспособности.

*Организационно-управленческие факторы.* Система управления подготовкой спортсмена носит комплексный характер и включает организационную структуру и обеспечивающий работу системы механизм. Под орга-

низационной структурой понимают цели, задачи и функции системы и ее отдельных компонентов, совокупность соподчиненности и взаимосвязей спортивных организаций, информационное взаимодействие между ними. Механизм управления – это комплекс определенных приемов, методов и стимулов, применяемых в управлении тренировочной и соревновательной подготовкой спортсменов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

Общее руководство и управление спортивной работой в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации осуществляет Департамент государственной службы и кадров МВД России в лице организации «Динамо» № 25 МВД России, непосредственно на местах руководство осуществляют региональные отделения ОГО ВФСО «Динамо» и подразделения по работе с личным составом территориальных органов внутренних дел. Для целенаправленного и методического руководства и управления подготовкой спортсменов в подразделениях предусматриваются отделы профессиональной подготовки, в которых включаются штатные должности инструкторов-тренеров или привлекаются инструктора-общественники или работающие по договору приглашенные специалисты. В подготовке спортсменов-сотрудников непосредственное участие также принимает тренерский актив региональных отделений ОГО ВФСО «Динамо». Слаженная организационно-управленческая работа этой системы является одним из факторов повышения эффективности процесса спортивного совершенствования сотрудников органов внутренних дел.

### **2.3. Основы спортивной тренировки**

**Целью спортивной тренировки** является подготовка к соревнованиям и повышение уровня подготовленности каждого конкретного спортсмена, гарантирующего достижение запланированного (максимально возможного) спортивного результата, что обеспечивается различными сторонами подготовки спортсмена: технической, тактической, физической и психической. Эти стороны не могут проявляться изолированно друг от друга, они объединяются в многогранный комплекс для достижения высших показателей в избранной спортивной дисциплине. При этом решаются следующие основные **задачи спортивной тренировки**: 1) освоение спортивной техники и тактики соответствующего вида спорта; 2) приобретение теоретических знаний и практического опыта тренировочной и соревновательной деятельности; 3) совершенствование специальной психической подготовленности; 4) формирование двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых, физических качеств и способностей, обеспечивающих результативное выполнение упражнений избранного вида спорта и успешное выступление в соревнованиях. Результаты решения этих задач проявляются через понятия «тренированность», «подготовлен-

ность», «спортивная форма» (В.Н. Платонов, 1984; Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

Под *тренированностью* понимают возникающую под воздействием систематических физических упражнений степень функциональной адаптации организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам. Выделяют общую и специальную тренированность спортсмена. Специальная тренированность приобретается выполнением конкретной двигательной деятельности в избранном виде спортивной специализации. Общая тренированность формируется в результате общеразвивающих упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма и укреплению здоровья спортсмена.

*Подготовленность* – это комплексный результат различных сторон подготовки спортсмена: технической (степень сформированности двигательных умений и навыков); физической (уровень физического развития и воспитания физических качеств); тактической (степень овладения тактическими знаниями, умениями, навыками и уровень развития тактического мышления); психической (уровень развития морально-волевых качеств). Подготовленность может выражать результат каждого в отдельности вида подготовки (техническая подготовленность, физическая подготовленность, тактическая подготовленность, психическая подготовленность).

*Спортивная форма* является высшей степенью подготовленности, которая характеризуется способностью к одновременной и успешной реализации в тренировочной и соревновательной деятельности всех выше перечисленных сторон подготовленности спортсмена.

Основными **средствами спортивной тренировки** являются физические упражнения, которые в определенной мере специализируются применительно к специфике избранного вида спорта и могут быть подразделены на избранные соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

*Избранные соревновательные упражнения* – это двигательные действия или их совокупность, выполняемые, как правило, в соответствии с правилами соревнований избранной спортивной дисциплины и являющиеся средством ведения спортивной борьбы. Так как они предъявляют очень высокие требования к организму спортсмена, то их общий объем в тренировочном процессе большинства видов спорта не велик.

*Специально-подготовительные упражнения* состоят из различных элементов соревновательных действий, а также движений, сходных с ними по характеру проявляемых способностей или воссоздающие приближительную форму соревновательного действия, в том числе для совершенствования специфических качеств, необходимых в избранной спортивной дисциплине, могут использоваться упражнения из родственных видов спорта. Например, к числу специально-подготовительных упражнений единоборца относятся выполнение приемов и комбинаций на партнере,

оказывающем в зависимости от поставленной задачи определенный уровень сопротивления, различные спарринги, обусловленные тренировочные поединки и т.п. Специально-подготовительные упражнения подбираются таким образом, чтобы направленно и дифференцированно воздействовать на совершенствование психофизических способностей и формирование навыков, значимых в конкретном виде спорта. Это необходимо, так как часто выполнение соревновательных упражнений избранной спортивной специализации не позволяет в полной мере совершенствовать выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость и т.д., чего можно целенаправленно добиться с помощью специально-подготовительных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения по преимущественной направленности условно подразделяются на подводящие – способствующие освоению спортивной техники, и развивающие – направленные на совершенствование физических и психических качеств, способностей, психофизиологических функций органов и систем организма. В группу специально-подготовительных упражнений входят и имитационные упражнения, которые по своей координационной структуре, динамическим, пространственным, временным, ритмическим, энергетическим параметрам в большей мере соответствуют упражнениям избранного вида спорта.

**Общеподготовительные упражнения** – это средства разносторонней подготовки спортсмена, включающие в себя разнообразные упражнения, направленные на формирование богатого фонда двигательных умений и навыков и воспитание основных психофизических качеств и способностей. К примеру: продолжительные спортивные и подвижные игры, длительный бег, лыжные и велогонки, плавание (для развития общей выносливости); упражнения на тренажерах, со штангой, гириями, гантелями, гимнастические упражнения с сопротивлением собственного веса и различного рода отягощениями (для развития силовых способностей); бег с препятствиями, спринтерские упражнения, комбинации защитных и атакующих действие в единоборствах, ловля и уклонение от неожиданно летящих мячей, различные варианты спортивных и подвижных игр (для развития двигательной реакции и быстроты движений); гимнастические и акробатические элементы, жонглирование и другие упражнения и игры, требующие высокой координации движений (для развития ловкости) и мн. др.

Недооценка общеподготовительных упражнений в процессе многолетней подготовки приводит к тому, что отдельные специалисты, резко увеличивая объем специальной и сокращая объем общей физической подготовки, форсируют тренировки недостаточно подготовленных спортсменов, в результате чего может наступить дезадаптация организма к физическим нагрузкам. Безусловно, специальная подготовка, основное содержание которой составляют соревновательные и специально-подготовительные упражнения, оказывает самое непосредственное влияние на результативность тренировочного процесса. Вместе с тем низкий рост спор-

тивных результатов или его отсутствие, а также увеличение количества травм спортсмена на этапе спортивного совершенствования, как правило, обусловлены недостаточным уровнем общей физической подготовленности и низким объемом общеподготовительных упражнений на тренировочных занятиях. В тоже время надо понимать, что общеподготовительные упражнения должны выражать определенную специфику вида спорта, избранного в качестве дисциплины специализации, являться фундаментом для совершенствования тех навыков и способностей, которые в большей мере определяют спортивный результат.

**Методы спортивной тренировки**, под которыми понимают систему действий спортсмена и тренера и определенный способ применения средств тренировки, разделяют на три большие группы: 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; 2) идеомоторные; 3) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

К *словесным методам*, используемым в спортивной практике, относятся объяснение, рассказ, беседа, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения и команды, анализ, разбор, оценка и др. Они применяются, как правило, в лаконичной форме на основе специальной терминологии.

К *наглядным методам*, применяемым в тренировочном процессе, относятся: 1) непосредственный показ упражнений тренером или по его заданию подготовленным спортсменом; 2) демонстрация техники движений с использованием наглядных пособий, фотографий, учебных видеофильмов, рисунков, схем и др.; 3) направленная помощь тренера при выполнении движения (например, проведение руки спортсмена при выполнении удара), использование специальных тренажеров и ориентиров, ограничивающих направление двигательного действия и позволяющих почувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения, и др.

*Идеомоторные методы* основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений с целью самовоздействия на психофизическое состояние. В спортивной практике наиболее часто применяются: 1) идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение действий с концентрацией внимания на его важных моментах; 2) эмоциональная самонастройка, создающая необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий на выполнение предстоящего действия; 3) аутогенная тренировка – система приемов самовнушения и специальных релаксационных методов.

К *методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, используемые в процессе овладения спортивной техникой, и методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств.

Среди методов, используемых в процессе овладения спортивной техникой, выделяют методы разучивания двигательных действий в целом (*целостно-конструктивный*) и по частям (*расчлененно-конструктивный*). Разучивание двигательных действий в целом целесообразно осуществлять при освоении простых упражнений или сложных движений, разделить которые на части не представляется возможным. Если сложное движение можно разделить на самостоятельные элементы, не искажая при этом его общую структуру, то разучивание техники упражнения осуществляется по частям с последующим их соединением в целостное выполнение двигательного действия. Во время овладения спортивной техникой большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. На стадии совершенствования разученных двигательных действий часто применяется *метод сопряженного воздействия*, сущность которого состоит в том, что упражнения выполняются в условиях повышенной физической нагрузки, например: отработка ударов с утяжеленными манжетами на руках и ногах. В этом случае одновременно совершенствуется спортивная техника и физические способности, при этом надо обращать внимание на то, чтобы не возникало ошибок в структуре и технике выполнения упражнений.

Среди методов, преимущественно направленных на развитие физических качеств, выделяют непрерывные и интервальные методы. *Непрерывные методы* предусматривают выполнение однократной непрерывной мышечной работы. *Интервальные методы* характеризуются выполнением упражнений с паузами отдыха, как правило, используются серии упражнений постоянной и переменной интенсивности с одинаковой и разной продолжительностью и строго регламентированными интервалами для пассивного или активного отдыха. В рамках использования этих методов, тренировочная работа может выполняться как в равномерном (интенсивность работы постоянна), так и в переменном (интенсивность работы варьирует) режиме. Непрерывные методы тренировки чаще всего применяются для развития аэробных возможностей и совершенствования специальной выносливости к выполнению двигательной работы средней и большой длительности. Интервальные методы, как правило, направлены на совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной и силовой выносливости. Для избирательного или комплексного воспитания физических качеств в тренировочном процессе также используется *круговой метод* с непрерывным и интервальным режимами работы.

*Игровой метод* применяется в спортивной тренировке, как правило, в виде различных подвижных и спортивных игр для комплексного совершенствования двигательной деятельности в условиях воздействия сбивающих факторов. В этой связи он позволяет воспитывать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность, а также многие нравственные качества личности (чувство товарищества и коллективизма, сознательную дисциплину и ответственность, принци-

альность, корректность и др.). Важна его роль как средства активного отдыха, направленного на переключение спортсменов с основного вида двигательной деятельности на другой с целью ускорения восстановительных процессов и поддержания необходимого уровня спортивной формы.

**Соревновательный метод** выступает в качестве специально организованной соревновательной деятельности, являющейся оптимальным способом повышения эффективности процесса спортивной тренировки. Применение этого метода предъявляет высокие требования ко всем сторонам (технической, тактической, физической и психической) подготовки спортсмена тем самым, вызывая глубокие сдвиги в организме и стимулируя его адаптационные процессы. Проводя соревнования, необходимо широко варьировать их условия, максимально приближаясь к требованиям, которые обеспечат наибольший успех в решении задач спортивной подготовки.

Соревновательный метод предполагает усложнение или облегчение условий соревнования по сравнению с официальными правилами. В качестве примеров такого усложнения, в частности в единоборствах, можно назвать: проведение серии схваток или боев с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников, против более подготовленного или с превышающей весовой категорией соперника, проведение соревнований с «неудобными» соперниками, применяющими нестандартные приемы ведения спортивной борьбы, и т.п. Примерами облегчения условий являются: уменьшение продолжительности боев или схваток, исключение из правил некоторых технических приемов, определение четких ролей для каждого соперника (один атакует, другой защищается) и др.

Следует отметить, что ни одним из указанных методов нельзя ограничиваться в спортивной практике как наилучшим. Только их оптимальное сочетание и соответствие индивидуальным особенностям и уровню подготовленности занимающихся, а также принципам спортивной тренировки может обеспечить успешную реализацию всего комплекса задач многолетней подготовки спортсмена.

**Принципы спортивной тренировки** – это общие закономерности и основные правила рациональной организации тренировочного процесса, в которых синтезированы научные результаты и передовой опыт спортивной практики. К ним относят следующие руководящие положения: 1) направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; 2) единство общей и специальной подготовки; 3) непрерывность тренировочного процесса; 4) единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок; 5) цикличность тренировочного процесса (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

**Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.** Если, занимаясь физически-

ми упражнениями без целей спортивного совершенствования, человек, как правило, реализует только некоторую, не предельно возможную степень достижений, то спортивная подготовка всегда направлена на достижение максимального результата, который хотя и индивидуален для каждого, но является закономерным стремлением любого спортсмена. Конечно, этот результат важен не сам по себе, а как конкретный показатель сформированности технико-тактических и психофизических навыков, способностей и спортивного мастерства в целом.

Установка на максимально возможные достижения в спорте стимулируется и реализуется всеми условиями, характером, содержанием и организацией спортивной деятельности, в частности, системой соревнований и поощрений (прогрессирующее присвоение спортивных разрядов и званий, получение грамот, дипломов, медалей, призов и вознаграждений за победу или рекордный результат, показанный в спортивных состязаниях), соответствующим проектированием и построением тренировочного процесса, использованием в нем повышенных нагрузок и наиболее эффективных технологий, средств и методов подготовки, а также углубленной спортивной специализацией, обеспечивающей основную направленность к максимуму результатов в избранном виде спорта.

В связи с этим чрезвычайно важно учитывать индивидуальные особенности занимающегося, в соответствие с которыми необходимо проводить узкую специализацию, что позволит наиболее полно реализовать способности спортсмена. Принцип индивидуализации также требует регламентировать тренировочный процесс спортсменов с учетом их половых, возрастных особенностей, уровня подготовленности и состояния здоровья.

***Единство общей и специальной подготовки.*** Углубленная спортивная специализация ни в коей мере не предполагает исключение из процесса тренировки общеразвивающих средств, направленных на всестороннее развитие спортсмена. Напротив, значительное прогрессирование результатов в виде спорта, избранном в качестве дисциплины специализации, возможно только на основе разностороннего воспитания физических, психических и личностных способностей и общего совершенствования возможностей функциональных систем организма. Прямую зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе интеллектуального, подтверждает весь опыт спортивной практики и многочисленные научные исследования. Чем богаче фонд освоенных спортсменом двигательных умений и навыков и выше общий уровень функциональных возможностей, тем быстрее и легче образуются новые формы двигательной деятельности и совершенствуются специальные качества и способности, необходимые в избранном виде спорта. Это означает, что ни одну из сторон подготовки (общую или специальную) нельзя исключить из тренировочного процесса, не нанеся ущерб росту спортивных результатов. При этом соотношение объема общей и специальной подготовки в длительном

процессе спортивной тренировки не может являться постоянным и регулируется в зависимости от задач конкретного этапа, периода или стадии подготовки спортсмена.

Принцип *непрерывности тренировочного процесса* означает, что спортивная тренировка является круглогодичным и многолетним процессом, гарантирующим постоянное повышение уровня всех сторон подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. В свою очередь, это обеспечивается «наслоением» воздействий каждого предыдущего и последующего занятий, вызывающих устойчивый тренировочный эффект за счет регулирования интервала отдыха между тренировками таким образом, чтобы соблюсти общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности. Причем в определенных условиях допускается создание уплотненного режима нагрузок и отдыха вследствие проведения тренировочных занятий на фоне частичного недовосстановления спортсмена.

Принципиальным является то, что принцип непрерывности тренировочного процесса требует исключать излишне длительные интервалы между тренировками и создавать условия для прогрессирования достижений спортсмена, обеспечивая преемственность между занятиями.

Известно, что адаптационные процессы и восстановление функциональных возможностей различных органов и систем организма после физических нагрузок происходят неодновременно (гетерохронно), что в принципе позволяет проводить тренировки ежедневно и даже по несколько раз в день без проявления признаков переутомления и перетренированности. Непрерывность спортивной тренировки связана с характером и величиной воздействия отдельных упражнений, тренировок, соревнований и отдельных этапов и циклов подготовки на состояние спортивной работоспособности занимающегося. Результат (эффект) этих воздействий различен и зависит от продолжительности, направленности и величины нагрузки. В этой связи различают *ближний, следовой и кумулятивный тренировочный эффект*.

Ближний тренировочный эффект обуславливается процессами, возникающими в организме спортсмена непосредственно во время выполнения упражнения, и теми функциональными сдвигами, которые происходят в конце упражнения или тренировки. В период отдыха по окончании упражнения или занятия наступают последствия и ответная реакция организма, определяемые как следовой тренировочный эффект, который представляет собой определенную фазу функционального состояния и работоспособности организма. Перед началом повторной работы они могут находиться в состояниях недовосстановления, исходного уровня и суперкомпенсации (уровень работоспособности выше, чем исходный).

Регулярная спортивная тренировка обеспечивает суммирование («накладывание») следовых эффектов каждого занятия, в результате возникающий кумулятивный тренировочный эффект приводит к значитель-

ным приспособительным (адаптационным) перестройкам в организме, увеличению возможностей его функциональных систем и повышению спортивной работоспособности. Следует понимать, что такие прогрессивные изменения в подготовленности спортсмена возможны только при достаточно продолжительном временном периоде и правильной организации спортивной тренировки. Таким образом, взаимодействия ближнего, следового и кумулятивного эффектов обеспечивают непрерывность тренировочного процесса.

***Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.*** Закономерное повышение спортивной работоспособности и функциональных возможностей организма зависит, в первую очередь, от характера и величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый следующий этап или цикл на пути к спортивному совершенствованию означает и более высокий уровень тренировочно-соревновательных нагрузок, обусловленный постепенно возрастающими требованиями к технической, тактической, физической и психической подготовленности спортсмена. При этом динамика нагрузок в тренировочном процессе характеризуется хотя и постепенным возрастанием, но вместе с тем имеет тенденцию повышения к предельно возможным показателям, что ни в коем случае не означает их выход за границы наличных (имеющихся в конкретный момент) функциональных и адаптационных возможностей организма. Кроме того, особенностью динамики тренировочных нагрузок является невозможность постепенного и в то же время непрерывного ее повышения до максимальных значений, что обуславливает «скачкообразность» нагрузки. После достижения очередного максимума нагрузки устанавливается как бы «перерыв в постепенности» и только после расширения адаптационных возможностей и функциональных способностей спортсмена, наступающих в результате тренировки, максимальная нагрузка снова будет постепенно возрастать, выходя на очередной более высокий уровень. Причем постепенность и максимальность в предъявлении нагрузочных требований способствуют прогрессу спортивных достижений лишь в том случае, если они будут учитывать возможности и уровень подготовленности спортсмена на конкретном этапе тренировочного процесса.

Одним из положений, вытекающих из принципа единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, является ***волнообразность динамики нагрузок.*** Прогрессирующие требования к спортсмену на определенных этапах тренировочного процесса вступают в противоречие с ходом адаптационных изменений в его организме, что вызывает потребность наряду с отдыхом временно снижать нагрузки для предоставления возможности организму провести соответствующие биологические перестройки. В результате динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразные изменения, которые характерны не только для

отдельных отрезков тренировочного процесса, но и для всего годичного цикла спортивной тренировки.

Волнообразностью отличается и динамика объема, и динамика интенсивности нагрузок, максимальные значения которых в процессе большинства тренировок не совпадают. На рисунке 2 представлена ориентировочная схема, показывающая динамику общих тенденций нагрузок на разных этапах и периодах процесса спортивной тренировки.

Как правило, специалистами выделяются следующие масштабы «волн» (рис. 2):

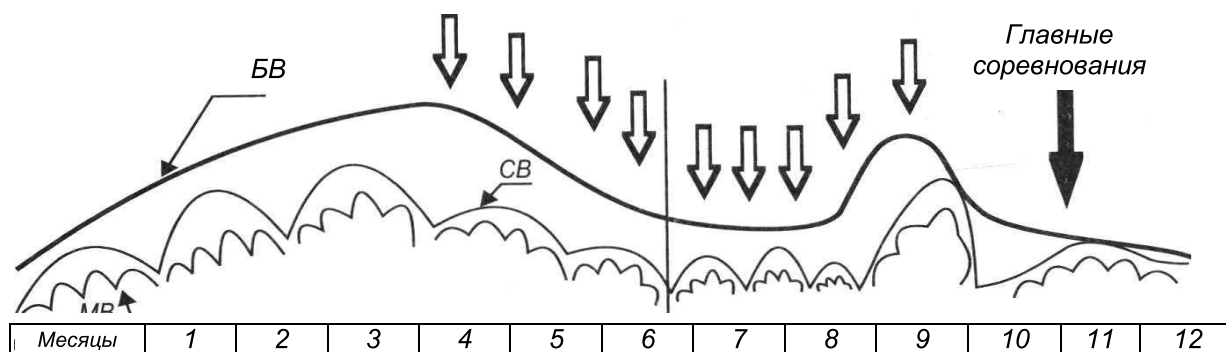


Рис. 2. Условная схема волн динамики нагрузок (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2009)

- *малые (МВ)*, которые характеризуют динамику нагрузки в малых циклах (микроциклах) тренировки, охватывающих несколько дней, чаще всего неделю;

- *средние (СВ)*, существующие в пределах средних циклов (мезоциклов) тренировки (обычно это от двух недель до двух месяцев) и охватывающие несколько малых «волн»;

- *большие (БВ)*, определяющие общую динамику средних «волн» на протяжении больших циклов (макроциклов) тренировки в период до полугодия и более.

Одним из важных условий правильного проектирования и построения спортивной тренировки является именно то, чтобы грамотно соразмерить малые, средние и большие «волны» между собой, обеспечив результативное соответствие динамики нагрузок в микроциклах с общими тенденциями тренировочных нагрузок на протяжении различных этапов и периодов тренировочного процесса. При этом, как минимум, надо учитывать специфические особенности избранного вида спорта; направленность и величину нагрузок, их соответствие поставленным задачам тренировки; индивидуальные особенности спортсмена, уровень и темпы становления его спортивной формы; цели и задачи конкретного этапа и периода тренировочного процесса; время и место проведения главных соревнований.

На предсоревновательных этапах подготовки к главным стартам волнообразное колебание нагрузок, в первую очередь, связано с тем, что

пиковый уровень спортивных результатов как бы отстает во времени от пиков максимальных показателей тренировочных нагрузок. Ускоренный рост спортивных достижений происходит не в тот момент, когда нагрузки достигают особенно значительных величин, а после того, как они стабилизируются или снижаются. Отсюда в период непосредственной подготовки к соревнованиям возникает необходимость регулировать нагрузку с таким расчетом, чтобы ее последствия и ответная реакция организма спортсмена трансформировались в запланированный результат в намеченные сроки.

Следует отметить, что логика соотношения параметров объема и интенсивности тренировочных нагрузок предполагает соблюдение следующих правил:

- чем меньше интенсивность и частота занятий в тренировочном процессе, тем продолжительнее будет фаза постоянного нарастания нагрузок с незначительным их приростом в каждом занятии;

- чем выше интенсивность нагрузок в отдельном занятии и плотнее режим нагрузок и отдыха между тренировками, тем чаще появляются волнообразные колебания динамики нагрузки, связанные со сменой фаз ее увеличения и снижения в тренировочном процессе;

- во время значительного возрастания суммарного объема нагрузок (что требуется для повышения общей тренированности) доля нагрузок высокой интенсивности пропорционально снижается;

- и, наоборот, в период значительного повышения суммарной интенсивности нагрузок (что требуется для ускорения роста специальной тренированности) их общий объем тем больше снижается, чем значительнее возрастает интенсивность.

**Цикличность тренировочного процесса** характеризуется частичной повторяемостью двигательных действий и упражнений, тренировочных занятий, этапов и периодов в рамках фиксированных циклов процесса спортивной тренировки. Определяя общую тенденцию развития всего тренировочного процесса, каждый очередной цикл отчасти повторяет предыдущий и отличается от него обновленным содержанием, увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, некоторым изменением состава применяемых средств и методов тренировки и т.п. От рационального сочетания при построении спортивной тренировки ее повторяющихся и динамических черт, в решающей мере зависит результативность подготовки спортсмена.

Построение тренировочного процесса, как в рамках его непродолжительных звеньев, так и в периоды многолетней тренировки, всегда осуществляется в форме определенных циклов, при этом, как уже отмечалось выше, в зависимости от временных масштабов в спортивной практике различают их микро-, мезо- и макро- структуру. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы составляют важную часть системы рационального построения спортивной тренировки. Более конкретное их содержание раскрывается

ниже при анализе структурных основ построения тренировочного процесса.

**Основные стороны спортивной тренировки** определяют техническая, тактическая, физическая и психическая подготовка спортсмена (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

Под *технической подготовкой* понимается процесс освоения спортсменом системы специфических для конкретной спортивной дисциплины двигательных действий (техники вида спорта), обеспечивающей высокие спортивные результаты. Основной задачей технической подготовки является обучение спортсмена результативной технике соревновательной и тренировочной деятельности, которая обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью и минимальной тактической информативностью для соперника.

1. Эффективность техники определяется ее соответствием уровню тактической, физической, психической подготовленности спортсмена, а также решаемым задачам тренировочного процесса и высоким спортивными достижениям.

2. Стабильность техники связана с ее независимостью от условий соревнований или тренировки и функционального состояния занимающегося, то есть с помехоустойчивостью. Тренировочная и в особенности соревновательная деятельность существуют в условиях большого количества сбивающих факторов: прогрессивно развивающееся утомление, неожиданные и активные действия соперника, незнакомая манера судейства или его необъективность, нетактичное поведение болельщиков, непривычное оборудование или место соревнований и т.д. Способность спортсмена выполнить эффективные приемы и действия в экстремальных условиях определяет стабильность техники и в целом уровень технической подготовленности.

4. Вариативность техники характеризуется умением спортсмена оперативно корректировать двигательные действия с учетом изменения условий соревновательной борьбы. Опыт спортивной практики показывает, что спортсмены, стремящиеся сохранить идеальные параметры техники движений на всем протяжении соревновательной борьбы независимо от изменения условий, как правило, не могут достичь желаемых результатов. Например, в единоборствах стремление сохранить стабильную технику до конца поединка приводит к значительному снижению скорости атакующих и защитных действий. В то же время, изменяя некоторые параметры спортивной техники и компенсируя тем самым последствия прогрессирующего утомления, спортсмен может не только сохранить, но и увеличить скорость движений в последней стадии поединка. Еще большее значение вариативность техники имеет в условиях постоянно меняющихся ситуаций, острого лимита времени для выполнения двигательных действий, активно-

го противодействия соперника и т.п. (единоборства, спортивные игры и т.д.).

5. Экономичность техники определяется рациональным использованием времени, пространства и энергетических возможностей при выполнении двигательных действий. Использование такого варианта техники движений, который при прочих равных условиях вызывает минимальные энерготраты и психические напряжения, является более успешным и предпочтительным для достижения необходимого результата. В единоборствах также ценным показателем экономичности служит способность спортсмена эффективно выполнить действие за минимально возможное время и при его небольшой амплитуде (чем короче и быстрее наносится удар, тем меньше энергии затрачивает спортсмен и тем сложнее реагировать сопернику).

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является необходимым условием результативного выполнения двигательной задачи, особенно в единоборствах. Совершенной здесь может считаться только такая техника движений, которая позволяет действовать неожиданно и маскирует тактические замыслы спортсмена.

Условно различают *общую* и *специальную спортивно-техническую подготовку*. Задачами общей технической подготовки являются: 1) формирование широкого круга двигательных умений и навыков (базового фонда движений); 2) совершенствование координационных способностей, содействующих освоению техники избранного вида спорта. Приоритетная задача специальной технической подготовки заключается в формировании умений и навыков выполнения соревновательных действий, обеспечивающих прогресс технического мастерства и позволяющих спортсмену с наибольшей результативностью использовать свои возможности в соревнованиях. Основными *средствами* решения задач *технической подготовки* являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, с помощью которых и проводится кропотливая работа по формированию соответствующих знаний, двигательных умений и навыков.

Двигательное умение представляет собой выполнение двигательного действия на основе знаний о его технике, наличия определенных предпосылок (достаточный объем двигательного опыта, необходимый уровень развития физических и психических качеств) при значительной загруженности сознания занимающегося в процессе построения заданной схемы движений. Многократно повторяя двигательные действия, осуществляется поиск оптимального варианта техники движений, что впоследствии приводит к постепенной их автоматизации (контроль со стороны сознания становится минимальным) и формированию двигательного навыка, отличающегося оптимальной техникой действий и их высокой надежностью.

Формируемые *двигательные навыки стабилизируются* только после многократного выполнения двигательных действий, при этом надо учитывать следующие положения.

1. Стабилизация навыков происходит тем легче, чем стандартнее условия в процессе повторного выполнения двигательных действий. То есть на начальной стадии закрепления навыков по возможности надо исключить факторы, которые могут отклонить от оптимальных параметров технику движений (развивающееся утомление, достаточно высокая психоэмоциональная напряженность, сложные условия внешней среды и др.), и способствовать уменьшению вероятности таких отклонений путем рационального регулирования величины нагрузок и интервалов отдыха, использования специальных тренажеров, оборудования, инвентаря и других технических средств.

2. Обеспечение положительного характера стабилизации возможно только, если при этом не закрепляются ошибки. Поэтому повторять упражнения следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения.

3. Закреплять двигательные навыки целесообразно в той мере, в какой это придает им необходимую стабильность, но не превращает в стереотипы, потому что результативность спортивной техники зависит от возможности корректировать (варьировать) сформированные навыки соответственно меняющимся условиям соревнований. Причем *вариативность навыка* предполагает отклонение от закрепленных форм движений, но не больше, чем это требует достижение соревновательной цели. Вариативности в формировании навыка можно достичь путем соответствующих упражнений, направленно варьируя их отдельные характеристики, фазы, формы, внешние условия выполнения в сочетании с постоянной установкой на результативность действий. Наиболее широкий диапазон направленных вариаций характерен для различных видов единоборств, где соревновательный результат часто зависит от того, насколько широко использовались в тренировке упражнения с четкими установками на изменение тех или иных параметров техники движений (точности, силы, быстроты удара).

Кроме стабильности и вариативности навыков важным показателем также является их *надежность*. Она весьма зависима от специальной выносливости, психической устойчивости, координационных и других способностей занимающегося. Надежность соревновательных действий спортсмена является комплексным результатом совершенствования его навыков, качеств и способностей, который гарантирует высокую эффективность двигательных действий в условиях возникновения внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость). Для формирования *навыков помехоустойчивости* можно рекомендовать следующие подходы.

1. Адаптация навыков к условиям предельных нагрузок в тренировке. В таких условиях техническая подготовка органично соединяется со специальной физической подготовкой спортсмена, в частности с решением задач развития его специальной выносливости. Здесь тренировочные нагрузки, объем и интенсивность которых приближаются или даже превышают соревновательные, являются главными адаптирующими факторами помехоустойчивости. При этом количество упражнений в тренировке, имеющих околопредельную и предельную интенсивность, должно постепенно увеличиваться, создавая условия к прогрессирующему утомлению. Устойчивость навыков к утомлению в принципе первая предпосылка к становлению надежной спортивной техники. Вместе с тем степень утомления необходимо строго лимитировать в тренировочном процессе, не допуская при выполнении упражнений существенных отклонений от оптимальной техники двигательных действий. Если утомление не чрезмерно, оно не только не разрушает прочно сформированные навыки, но и может содействовать улучшению координации движений.

2. Моделирование напряженных соревновательных ситуаций и введение дополнительных трудностей. Взаимодействие технической и специальной психической подготовки также обеспечивает устойчивость навыков спортсмена. На стадии стабилизации навыка следует исключить всякое облегчение условий выполнения упражнений, и вводить дополнительные трудности, затрудняющие управление двигательными действиями (выполнять упражнения из различных исходных положений, использовать дополнительные отягощения, применять неожиданные команды и отвлекающие внешние воздействия, лимитировать временные и пространственные условия, ограничивать контроль зрительного анализатора и т.п.). На этапах непосредственной подготовки к соревнованиям для повышения степени надежности навыков необходимо моделировать в тренировочном процессе соревновательные ситуации, имеющие высокую психическую напряженность, одновременно применяя методы контроля и коррекции технических ошибок, специальные психологические приемы мобилизации спортсмена на преодоление трудностей в критических ситуациях.

Освоение, закрепление и совершенствование различных вариантов техники происходит в зависимости от закономерностей становления спортивной формы в рамках макроциклов (годовых или полугодовых) тренировочного процесса, где выделяют *три этапа технической подготовки*:

1-й этап совмещается с первой половиной подготовительного периода (общеподготовительный этап), в котором создаются модели оптимальной техники соревновательных действий (формируется их общая координационная основа, шлифуются отдельные ее элементы, практически осваиваются новые приемы и действия);

2-й этап совпадает с большей частью второй половины подготовительного периода (специально-подготовительный, предсоревновательный

этапы) и обеспечивает направленность технической подготовки на закрепление и совершенствование целостных навыков, необходимых для ведения соревновательной борьбы;

3-й этап разворачивается в рамках окончания подготовительного и всего соревновательного периодов, когда идет процесс непосредственной подготовки к соревнованию. Здесь приобретенные навыки совершенствуются в условиях моделирования соревновательных ситуаций, повышающих целесообразную вариативность и степень надежности двигательных действий.

В процессе овладения движениями и совершенствования технического мастерства следует своевременно выявлять и устранять ошибки, возникающие в технике выполнения двигательных действий, а также учитывать, что техническая подготовка тесно взаимосвязана с физическими, тактическими и психическими возможностями спортсмена.

**Спортивно-тактическая подготовка** – это процесс овладения рациональными приемами ведения спортивной борьбы в условиях конкретной соревновательной деятельности, специфика которой обуславливается избранным видом спорта. Тактическая подготовка заключается: 1) в изучении общих тактических положений избранной спортивной дисциплины, правил соревнований, особенностей судейства, тактического опыта других спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения; 2) в освоении умений и навыков выстраивать свою тактику в соревнованиях с учетом изменения ситуаций; 3) в моделировании соответствующих условий в тренировочном процессе и контрольных стартах для практического освоения необходимых тактических построений. Тактическая подготовленность спортсмена сопряжена с применением различных технических приемов, изменением способов их выполнения, выбором оборонительной, наступательной, контратакующей тактики и т.п.

Практическая реализация тактической подготовленности состоит в решении определенных *задач*, связанных с систематической «разведкой» (сбором информации) о спортивных соперниках; созданием целостных представлений о соревновательном поединке; формированием индивидуальной тактики (стиля ведения соревновательной борьбы); решительным и своевременным воплощением принимаемых решений на основе рациональных приемов и действий, учитывающих особенности противника, собственного функционального и психического состояния, условий окружающей среды, судейства, конкретной соревновательной ситуации и др.

Высокий уровень физической, технической, психической сторон подготовленности спортсмена является прочным фундаментом для формирования необходимого тактического мастерства, *основу* которого составляет тактическое мышление, базирующееся на соответствующих тактических знаниях, умениях и навыках. Качество тактического мышления определяется способностью спортсмена практически мгновенно воспринимать, пе-

рерабатывать и оценивать информацию, существенную для выбора тактических построений в состязании, предвидеть возможные действия соперника и исход той или иной соревновательной ситуации, и главное – как можно быстрее находить из нескольких вариантов тактических решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху в соревновательной борьбе.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. *Общая тактическая подготовка* ориентирована на овладение тактическими знаниями и навыками, необходимыми в целом для успешных соревновательных действий в избранном виде спорта; *специальная* – нацелена на успешное выступление в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

К специфическим *средствам тактической подготовки* относят, так называемые тактические упражнения, представляющие в виде определенных тактических форм выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений, отличительной особенностью которых является установка, ориентированная, прежде всего, на решение тактических задач и практическое моделирование отдельных приемов, ситуаций и внешних условий спортивной борьбы. Тактические упражнения в зависимости от задач и содержания этапов подготовки спортсмена могут выполняться в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Облегчение условий достигается за счет расчленения разучиваемых форм тактики на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в единоборствах и т.д.). Усложнение условий может быть обеспечено использованием специальных подходов, связанных с лимитированием временных и пространственных условий действий (например, сокращение времени и уменьшение площадки проведения поединка) и введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника, когда спортсмену, решая тактические задачи на тренировке, приходится преодолевать более мощное противодействие, чем на соревнованиях. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки); преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов.

Основной специфический *метод тактической подготовки* – это метод тренировки с реальным или условным противником.

В практике спортивной тренировки тактическая подготовка в наибольшей степени присутствует на предсоревновательных этапах, где проводится моделирование целостных форм тактики, которые будут использоваться в соревновании, с целью апробирования выработанного тактического замысла.

**Физическая подготовка** – это процесс развития функциональных возможностей и воспитание физических качеств, которые создают позитивные условия для совершенствования всех (технической, тактической, психической) сторон подготовки спортсмена. Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие общей работоспособности и разностороннее воспитание физических качеств и функциональных возможностей спортсмена. Под ее влиянием улучшается здоровье спортсмена, он лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Она также имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

К средствам общей физической подготовки относятся физические упражнения, оказывающие общее комплексное воздействие на организм и личность спортсмена. Например, для единоборцев наряду с упражнениями скоростно-силового характера, широко используются упражнения, развивающие выносливость к работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. При этом выделяют общеразвивающие упражнения косвенного (опосредованного) и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей выносливости, общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Упражнения общей физической подготовки прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для рукопашника можно отнести такие упражнения, как прыжки, гребля, плавание, лыжные кроссы, атлетическая гимнастика, то к прямым – относятся спортивные игры, толкание и метание, бег и смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.

*Специальная физическая подготовка* предполагает развитие физических способностей и функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена, непосредственно обуславливающих уровень достижений в виде спорта, избранном в качестве дисциплины специализации. Средствами специальной физической подготовки в основном служат соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Например, для рукопашника это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения

на специальных боксерских снарядах (мешке, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Необходимо отметить, что, если в некоторых видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у единоборцев все физические качества должны быть достаточно развитыми. Поэтому среди специально-подготовительных упражнений в спортивных единоборствах почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и взрывную силу и силовую выносливость<sup>1</sup>.

Общая и специальная физическая подготовка должны проводиться в течение всего многолетнего тренировочного процесса, при этом соотношение их объема будет постоянно меняться в зависимости от конкретного этапа или цикла тренировки.

**Психическая подготовка** – это процесс психологических и педагогических воздействий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые создают благоприятные условия для эффективной тренировочной деятельности, подготовки к спортивным состязаниям и успешного выступления в них.

Интенсивные тренировки и выступления в соревнованиях накладывают большую ответственность на спортсмена. Высокая «стоимость» каждой ошибки становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. Известно, что некоторые спортсмены, имеющие прекрасную подготовку, показывающие высокие результаты на тренировках, на соревнованиях зачастую не могут раскрыть полностью своих возможностей. Как правило, чаще всего это связано с просчетами в их психической подготовке.

Психическая подготовка предполагает создание, поддержание и восстановление такого психического состояния, которое способствует полному проявлению интеллектуальных и двигательных способностей спортсмена в условиях тренировочно-соревновательной деятельности. Решается это несколькими путями:

---

<sup>1</sup> Методики воспитания основных физических качеств подробно изложены авторами в монографии, подготовленной по заявке УРЛС УМВД России по Орловской области от 22.05.2007 г., «Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел» / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателкин. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. С. 50-88.

1) обучение спортсмена специальным приемам, которые направлены на формирование психической готовности к деятельности в экстремальных условиях: способам самоорганизации и мобилизации на проявление максимальных волевых и физических усилий, саморегуляции эмоционального состояния, уровня активации, распределения, устойчивости и концентрации внимания;

2) обучение методам и приемам моделирования, способствующих приближению условий тренировочного процесса к реальным условиям соревновательной борьбы, используя при этом словесно-образные и/или натурные модели. Воздействуя на эмоциональное возбуждение, изменяя величину потребности, общественно-личностную значимость цели и субъективную возможность успеха, можно формировать должное состояние психической готовности спортсмена.

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Под *общей психической подготовкой* понимают работу по развитию значимых в конкретном виде спорта свойств психики. Данная работа проводится с начального этапа систематически на протяжении всего спортивного пути спортсмена, при этом решаются следующие задачи:

1. Воспитание дисциплинированности, уверенности в себе, умения управлять своими мыслями и действиями; формирование общественно-значимых мотивов, не противоречащих личностно-значимым.

2. Адаптация к соревновательной ситуации вообще, оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия соревнований.

3. Повышение уровня помехоустойчивости и подготовки к преодолению неожиданно возникших трудностей, которая заключается в быстрой оценке ситуации, нахождении правильного решения в ограниченный промежуток времени и продуктивной его реализации.

4. Совершенствование интеллектуальных качеств (критичности, наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления).

5. Воспитание волевых качеств и формирование спортивного характера (целеустремленность, настойчивость, смелость и др.).

Специалисты отмечают, что одной из главных причин психической неподготовленности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности является неуверенность в себе. Она часто возникает в результате его необъективно заниженной самооценки, неумения правильно оценивать конкретную ситуацию и свои возможности в ней, неумения прогнозировать свои результаты. Учитывая это, тренер для достижения высоких результатов должен проводить работу по созданию у спортсменов психических предпосылок уверенности в своих силах, при этом формируя способности к объективной самооценке и развивая реалистическое мышление.

В целенаправленной тренировочной деятельности психическая подготовка органически сливается с другими видами подготовки (физическая,

техническая, тактическая), но имеет свои конкретные цели и задачи. Если основная цель психической подготовки заключается в реализации потенциальных возможностей спортсмена, которые обеспечивают результативную соревновательную деятельность, то разнообразие частных задач (создание мотивационных установок, совершенствование интеллектуальных способностей, волевых качеств и двигательных навыков, формирование психической устойчивости к нагрузкам в процессе тренировок и соревнований), приводит к тому, что практически любое средство спортивной тренировки в определенной мере может способствовать решению задач психической подготовки. Выбирая конкретные средства и методы, надо учитывать влияние фактора времени, особенности места проведения соревнований, моральный климат в команде, индивидуальные возможности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы способствуют повышению общего психического тонуса и формируют установку на эффективную интеллектуальную и двигательную деятельность спортсмена. Это словесные средства (убеждения, самоприказы), различные мобилизующие психорегулирующие упражнения, ряд физиологических воздействий (возбуждающие варианты акупунктуры, массажа или самомассажа).

Корректирующими средствами обычно служат словесные гетеродействия: изменение целеполагания (поставленная цель в ходе соревнования корректируется с учетом состояния спортсмена), разнообразные сублимации (мысли спортсмена с прогнозированием результата состязаний переключаются на процесс, например, на контроль техники выполнения движений), прием «рационализация» (например, объяснив причину и механизм возникшего стрессового состояния, можно сделать его менее опасным для спортсмена), «гимнастика чувств» (спортсмена специально призывают изобразить ярость, гнев, радость, страх и др.).

Релаксирующие средства служат для снижения уровня возбуждения и облегчения процесса физического, психического и функционального восстановления. К этим средствам можно отнести различные варианты успокаивающей психорегулирующей тренировки, упражнения по последовательному напряжению и расслаблению мышц, успокаивающий самомассаж и/или массаж.

Психолого-педагогические средства базируются на словесных (вербальных) воздействиях, направленных в основном на морально-нравственную сферу спортсмена. Грамотное использование слова является ведущим средством психической подготовки.

Психофизиологические средства несут в себе, как правило, косвенное психическое воздействие. К ним относятся массаж или самомассаж, акупунктура, разминка, формирующая у спортсмена должное настроение и др.

Большой объем средств психической подготовки образуют приемы и методы произвольной саморегуляции: убеждение, самоприказ, самовнушение, упражнения дыхательной гимнастики, механизмы представлений и воображений (например, идеомоторная тренировка).

Приоритетной задачей *специальной психической подготовки к конкретному соревнованию* является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем. Работа в этом направлении начинается за 3-4 недели до старта.

Состояние психической готовности к соревнованию представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы:

- трезвую уверенность в своих силах, основанную на определении соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования;
- стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокую помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам);
- способность произвольно управлять своими чувствами и поведением, т.е. способность к саморегуляции психического состояния;
- сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Опираясь на существующий в спорте опыт и результаты собственных исследований, предлагается примерная программа мероприятий по созданию состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию:

1. Информирование спортсмена об условиях соревнований и потенциальных соперниках, что значительно может снизить боязнь перед неизвестностью, а, соответственно, и уровень тревожности.

2. Проведение ряда контрольных стартов и подведение итогов подготовки с акцентом на ее успехах для повышения уверенности спортсмена в своих силах.

3. Постановка реалистичных целей. Спортсмен испытывает напряжение тем больше, чем меньше вероятность достижения цели. Иными словами, чем выше цель и чем ниже уровень подготовленности, тем сильнее будет предсоревновательное напряжение. С другой стороны, цель должна быть мобилизирующим фактором для поддержания оптимального уровня эмоционального возбуждения.

4. Обеспечение отдыха и восстановления путем правильного построения режима дня, рационального планирования нагрузки в период подготовки к соревнованию, умелого использования различных способов отвлечения мыслей о нем.

5. Совершенствование навыков психической саморегуляции для использования их в соревновательных условиях (аутотренинг).

6. Исключение больших промежутков бесконтрольного проведения времени в предстартовые дни для того, чтобы снизить постепенно возрастающее предсоревновательное психическое напряжение.

7. Необходимо в предсоревновательные дни полностью исключить новшества в подготовке и изменения в общении тренера и спортсмена.

8. Использование идеомоторной тренировки для адаптации к соревновательной ситуации, т.е. мысленное «прокручивание» ситуаций, которые могут возникнуть в предсоревновательные и соревновательные дни.

Непосредственно в день старта у спортсмена в результате ряда объективных и субъективных причин может сложиться как оптимальное («боевая готовность»), так и неоптимальное предстартовое состояние с повышенным («стартовая лихорадка») или пониженным («стартовая апатия») уровнем психического напряжения.

При возникновении неоптимального предстартового состояния рядом специальных приемов существует возможность провести ее оперативную коррекцию. Для снятия перевозбуждения перед стартом рекомендуются дыхательные упражнения (глубокое дыхание с замедленным выдохом), гетеротренинг или аутоотренинг (успокаивающий), спокойная разминка и успокаивающий массаж, изменение направления внимания, например, с результата на технику выполнения действий. Чтобы повысить уровень мобилизации при стартовой апатии используется интенсивная разминка, активизирующий массаж, гетеро-аутоотренинг (мобилизирующий), повышение мотивации участия в соревнованиях путем привлечения дополнительных стимулов, в том числе материальных.

Успех освоения программы того или иного вида спорта во многом зависит от способностей, желаний, терпения спортсменов. Но не последнюю роль здесь играют психические различия между занимающимися – по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности. И хотя *темперамент* остается спорной и нерешенной проблемой, многие ученые и практики признают, что темперамент важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, формированию характера, всестороннему развитию умственных и физических способностей. Логичен вывод, что учет особенностей темперамента спортсменов может являться одним из путей интенсификации учебно-тренировочных занятий.

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Они трудно поддаются развитию средовым и специальным воспитательным воздействиям. Отметим, что привычки, навыки, мотивационная сфера и т.п., изменяясь, могут в определенной степени маскировать свойственный данному человеку темперамент.

Поэтому, любой случай патологических расстройств, связываемый с предрасположенностью, проистекающей из присущих данному человеку

свойств темперамента, объясняется на самом деле такими влияниями среды и воспитательными воздействиями, которые не соответствуют либо даже вступают в противоречие с данным темпераментом. Иными словами, необходимо сознательно организовывать учебно-тренировочный процесс в соответствии с возможностями занимающихся, обусловленными свойствами темперамента. То есть, при проведении тренировочных занятий полезно использовать такие методы и приемы обучения и организации, которые нейтрализовали бы отрицательные стороны данного типа темперамента спортсменов и даже способствовали максимальному проявлению его положительных сторон.

В настоящее время в системе МВД России работают специалисты-психологи, которые могут оказать помощь в установлении типа темперамента того или иного спортсмена. При отсутствии такой возможности не составляет больших трудностей провести исследование свойств темперамента самостоятельно. Наиболее простыми и распространенными методами таких исследований являются наблюдение за жизненными проявлениями темперамента и опрос. Опрос осуществляется по специальным опросникам (Стреляу, Айзенка, тест ЧХТ и др.), по результатам которых судят о силе, подвижности, уравновешенности нервных процессов возбуждения и торможения, о выраженности экстраверсии, интроверсии, нейротизма.

В зависимости от указанных свойств темперамента людей условно делят на четыре группы: сангвиники (сильные, уравновешенные, подвижные), холерики (сильные, неуравновешенные, подвижные), флегматики (сильные, уравновешенные, инертные), меланхолики (слабые). Понятно, что учесть особенности четырех типов темперамента в тренировочном процессе представляется довольно сложным. Наши наблюдения дают основание предположить, что по свойствам темперамента возможен вариант условного деления спортсменов на две группы. В первой группе занимаются спортсмены с преобладанием процесса возбуждения (как правило, это сангвиники и холерики), которые быстро переходят от состояния покоя к действию, то есть имеют хорошую подвижность нервных процессов. Во второй группе – инертные спортсмены с менее возбудимой нервной системой (как правило, это флегматики и меланхолики).

Поведенческими проявлениями свойств темперамента спортсменов, отнесенных к первой группе, будут являться: устойчивость к интенсивным нагрузкам и психологическим стрессам; быстрое восстановление; активность и общительность. При этом часто имеет место: завышенная самооценка и как результат несобранность в малоответственных ситуациях и несклонность к предварительному планированию и осмыслению действий; неустойчивость к монотонии; низкая ответственность за результаты своей работы, а значит вероятность повторения ошибок, связанная с неполнотой анализа.

Для проведения учебно-тренировочных занятий с данной группой спортсменов можно рекомендовать: разминку организовывать и проводить таким образом, чтобы физические упражнения и приемы психической саморегуляции были направлены на снижение возбудимости нервной системы; обязательно способствовать формированию объективной самооценки; исключить излишнюю монотонность при проведении тренировок; создать мотивацию предварительного планирования действий и побуждать к самостоятельному анализу ошибок при выполнении этих действий.

Особенностями поведения спортсменов, отнесенных ко второй группе, будут являться: тщательное предварительное планирование и осмысленные действия; дисциплинированность, устойчивость к монотонии, способность к многократной отработке и шлифовке элементов техники; высокая чувствительность двигательного анализатора; часто заниженная самооценка, неуверенность в себе и переоценка сложности упражнений, неустойчивость к стрессовым факторам, предрасположенность к быстрому утомлению при выполнении усложненных заданий, медленное восстановление, иногда замкнутость и пассивность.

Для проведения учебно-тренировочных занятий с такими спортсменами можно рекомендовать: проводить разминку с включением физических упражнений и приемов психической саморегуляции, оказывающих мобилизирующее воздействие на нервную систему и повышающих ее возбудимость; формировать объективную самооценку и реалистическое мышление; делать замечания в корректной форме с четкой их обоснованностью; более тщательно дозировать нагрузку, не допускать чрезмерного утомления.

Наш опыт показал, что учет свойств темперамента спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности способствует более быстрому и качественному усвоению навыков, изменению в лучшую сторону их отношения к тренировкам, появлению у них желания к осмыслению, освоению и совершенствованию сложных приемов и технических действий.

В заключение необходимо еще раз напомнить, что психическая подготовка, как и другие стороны подготовки спортсмена (техническая, тактическая, физическая) осуществляются в течение всего времени многолетней спортивной подготовки на тренировках, сборах, соревнованиях. При этом конкретный эффект любого вида подготовки зависит от ряда условий (компонентов) выполнения тех или иных упражнений, основным из которых является регулирование нагрузки по характеру, величине, направленности, напряженности и т.д.

**Нагрузка** – это воздействие упражнений на организм спортсмена, влекущее ответную реакцию его функциональных систем. Соревновательная нагрузка – это, как правило, максимальная нагрузка, сопряженная с осуществлением соревновательной деятельности. Тренировочная нагрузка –

это психофизическая работа, имеющая в себе тренирующий потенциал, который создает в организме соответствующие функциональные адаптационные перестройки (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009).

Спортивные нагрузки по своему *характеру* подразделяют на тренировочные и соревновательные; по *величине* – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* – совершенствующие определенные двигательные умения и навыки, развивающие отдельные физические качества (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или их компоненты (например, аэробные возможности, алактатные или лактатные анаэробные возможности), способствующие формированию тех или иных составляющих тактического мастерства или психической подготовленности и т.п.; по *психической напряженности* – на напряженные, предъявляющие высокие требования к психике спортсмена, и менее напряженные.

Все нагрузки в зависимости от поставленных задач в ходе тренировочного процесса могут быть развивающими, поддерживающими (стабилизирующими) и восстановительными. *Развивающие нагрузки* составляют значительные и большие нагрузки, характеризующиеся высоким воздействием на функции, органы и системы организма и вызывающие значительное утомление. В спортивной практике эти нагрузки выражают через 80 и 100% от уровня предельно возможных. После них для функциональных систем, в большей степени задействованных при выполнении упражнений, необходим период восстановления соответственно 24-48 и 48-96 часов. *Поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки* состоят из средних нагрузок, воздействующих на уровне 50-60% по отношению к предельным, и требующих восстановления особо утомленных систем организма спортсмена от 12 до 24 часов. К *восстановительным нагрузкам* принадлежат малые нагрузки, которые по отношению к предельным составляют 25-30% и для восстановления требуют не более 6 часов.

Выбор величины и направленности нагрузки обосновывается, в первую очередь, с позиции ее результативности в решении конкретных задач спортивной тренировки, и определяются следующими показателями: 1) продолжительностью (объемом) выполняемой работы; 2) ее интенсивностью; 3) характером и продолжительностью интервалов отдыха.

**Объем нагрузки** выражается ее протяженностью во времени и суммарным количеством работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений. **Интенсивность нагрузки** связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Если рассматривать физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема связанной с ним нагрузки будет относиться, прежде всего, к длительности воздействия, а интенсивности – к силе воздействия. В принципе, соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется *обратно пропорциональной зависимо-*

*стью*: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются сравнительно не часто. Достаточно большие нагрузки обеспечиваются обычно различными комбинациями этих параметров, например, предельной или околопредельной интенсивности с малыми или средними объемами (что характерно для упражнений скоростного и скоростно-силового характера), или малой и средней интенсивности с относительно большими объемами (что характерно для упражнений, направленных на развитие выносливости).

Целесообразное использование нагрузок в процессе спортивной тренировки неразрывно связано с нормированием *интервалов отдыха* между повторениями упражнений и занятиями в целом. По характеру поведения спортсмена отдых может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы (относительный покой), при активном отдыхе организуется дополнительная деятельность, отличающаяся от той, которая вызвала утомление. Эффективность применения активного отдыха определяется характером утомления: она незначительная, когда предшествующая работа была достаточно легкой, и постепенно растет по мере ее увеличения. Малоинтенсивная работа в паузах между повторениями упражнений или занятиями в целом обнаруживает тем большее позитивное влияние, чем выше была предшествующая нагрузка.

При планировании *длительности отдыха между повторениями упражнений* на занятии различают три типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, характеризующиеся «наслоением» очередной нагрузки на некоторое недовосстановление работоспособности после предшествующей работы.

3. «Минимакс»-интервал является наименьшим интервалом отдыха между упражнениями, после которого происходит повышение работоспособности (суперкомпенсация) по сравнению с исходными показателями.

При выполнении упражнений, направленных на воспитание силовых, скоростных и координационных способностей, повторные нагрузки обычно чередуются с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании различных видов выносливости чаще используются напряженные интервалы отдыха.

В сравнении с интервалами отдыха между упражнениями *интервалы отдыха между занятиями* существенней влияют на восстановительные и долговременные адаптационные процессы организма к тренировочным нагрузкам. Здесь различают ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный интервалы.

При ординарном интервале между занятиями, как уже ясно из сказанного ранее, уровень работоспособности спортсмена к началу очередного занятия успевает возвратиться к тому, какой был в начале предыдущего, то есть исходное состояние занимающихся при таком интервале оказывается в начале смежных занятий практически идентичным (конечно, за исключением тех изменений, которые остаются в качестве следа прошедшего занятия).

Жесткий интервал между занятиями короче, чем ординарный. При нем происходит более значительная суммация эффектов предыдущего и очередного занятия, в силу чего функциональные сдвиги в системах организма нарастают с более полной мобилизацией его резервных возможностей, в результате (в определенных условиях) может возникнуть мощный стимул к последующему разворачиванию суперкомпенсаторных процессов. В случае несбалансированного введения жестких интервалов возрастает вероятность переутомления и перенапряжения.

Суперкомпенсаторный интервал между занятиями соразмерен по продолжительности со временем, достаточным для наступления суперкомпенсации (сверхвосстановления), позволяющей в очередном занятии справляться с более значительной, чем в предыдущем, нагрузкой и выполнять двигательные задания более качественно. Однако по сравнению с ординарным и жестким интервалами суперкомпенсаторный интервал занимает наибольшее время (до трех и более суток), поэтому, если соблюдать только такой тип интервала, то общее число занятий в недельном режиме будет слишком малым (не пригодным для тренировочного процесса). Избежать этого позволяет ограничение интервалов отдыха между занятиями в рамках трех обозначенных типов интервалов, при этом ни один из них в отдельности нельзя считать оптимальным, только различные их чередования в системе занятий, с учетом принципов построения целостного процесса спортивной подготовки, могут обеспечить наращивание кумулятивного эффекта совокупности занятий.

#### **2.4. Структура процесса спортивной подготовки**

Целостное и эффективное построение тренировочного процесса может быть обеспечено только на основе четкой структуры, представляющей собой последовательное, устойчивое, закономерно взаимодействующее объединение всех компонентов системы спортивной подготовки, характерными чертами которой являются: 1) определенный порядок взаимосвязи содержательных элементов тренировки – средств, методов, форм общей и специальной составляющих сторон подготовки (физической, технической, тактической и психической) спортсмена; 2) должное соотношение количественных и качественных параметров объема и интенсивности тренировочно-соревновательных нагрузок; 3) методически обоснованная по-

следовательность различных звеньев процесса тренировки (занятий и их частей, этапов, периодов и циклов подготовки). В этой связи, учитывая масштаб времени, в границах которого идет тренировочный процесс, отличаются: а) *микроструктуру* – структуру одного занятия, отдельного тренировочного дня и микроцикла (продолжительностью, например, около недели); б) *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки с относительно законченным рядом микроциклов (например, имеющих суммарную продолжительность около месяца); в) *макроструктуру* – структуру больших (типа полугодичных, годовых и многолетних) циклов спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Ю.Ф. Курамшин с соавт., 2010; и др.).

**Многолетний процесс спортивной подготовки** представляется в виде поочередно меняющихся больших стадий, состоящих из отдельных этапов многолетней подготовки (рис. 3), связанных с возрастом и квалификацией спортсменов.

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1—2—3	4—5	6—7	8—9—10	от 4 до 12	—	—
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

Этапы многолетней подготовки	Преимущественная направленность тренировки
Этап предварительной подготовки (1-3 года)	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности и воспитание волевых качеств на базе занятий разными видами спорта. Определение вида спорта для последующих специализированных занятий.
Этап начальной спортивной специализации (1-2 года)	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других упражнений. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта. Определение спортивных способностей и уточнение спортивной специализации.
Этап углубленной специализации (2-3 года)	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальной физической подготовленности. Совершенствование волевых качеств и повышение психической подготовленности в целом. Накопление соревновательного опыта в виде спорта, избранном в качестве дисциплины специализации.

Этапы многолетней подготовки	Преимущественная направленность тренировки
Этап спортивного совершенствования (2-3 года)	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальной физической подготовленности. Освоение должных тренировочных и соревновательных нагрузок. Повышение тактической подготовленности. Достижение достаточно высоких спортивных результатов в специализирующемся виде спорта с учетом наличных индивидуальных показателей. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Рис. 3. Примерная структура многолетнего процесса подготовки спортсмена (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2009)

Продолжительность того или иного этапа многолетней подготовки не имеет четко определенных границ и определяется спецификой вида спорта, возрастом занимающегося, уровнем его функционального развития и спортивной подготовленности, способностью успешно выполнять возрастные тренировочные и соревновательные нагрузки, индивидуальными особенностями спортсмена и темпами роста его мастерства.

Многолетний тренировочный процесс выстраивается с учетом следующих основных *методических положений*.

1. Многолетняя подготовка – это единая система, реализующая рациональную преемственность целей, задач, средств, методов и форм подготовки, главным критерием продуктивности которой является наивысший спортивный результат, достигнутый в возрастных границах, являющихся оптимальными для конкретного вида спорта.

2. Процесс многолетней подготовки определяет целевую направленность к достижению высшего спортивного мастерства.

3. Многолетняя тренировка требует оптимального соотношения (соразмерности) всех сторон подготовленности спортсмена (технической, тактической, физической, психической), при этом должен обеспечиваться постоянный рост объема как средств общей, так и специальной подготовки, но с постепенным изменением соотношения между ними, увеличивая от года к году удельный вес средств специальной и соответственно уменьшая – общей подготовки.

5. Процесс многолетней тренировки направлен в сторону неуклонного увеличения объема и интенсивности тренировочно-соревновательных нагрузок. На момент начала и завершения каждого периода очередного годовичного цикла уровень нагрузок должен быть более высоким в сравнении с аналогичным периодом предыдущего годовичного цикла.

6. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо строго соблюдать постепенность в использовании тренировочных и соревновательных нагрузок, так как уровень всесторонней спортивной

подготовленности может повышаться лишь тогда, когда нагрузки полностью согласуются с возрастными, половыми и другим индивидуальным особенностями спортсмена.

Необходимо сказать, что в спортивной практике системы территориальных органов, организаций, подразделений МВД России процесс подготовки спортсменов, как правило, не имеет стадии базовой подготовки, так как сотрудники проходят ее, занимаясь тем или иным видом спорта в школьном и подростковом возрасте до поступления на службу в органы внутренних дел. Исходя из этого, строится и дальнейшая многолетняя подготовка. При этом надо учитывать, что часто спортсмены-сотрудники участвуют в соревнованиях по нескольким более или менее родственным видам спорта (бокс, рукопашный бой, самбо, дзюдо и т.п.). Данное обстоятельство также накладывает определенный отпечаток на особенности построения многолетнего тренировочного процесса.

**Построение тренировки в микроциклах.** Микроцикл – это малый цикл тренировки, обычно с околонеделной продолжительностью, состоящий из нескольких занятий. Внешне микроцикл характеризуется: 1) наличием в его структуре двух фаз – стимуляционной (активизирующей нагрузку) и восстановительной (разгрузка и отдых); 2) обычно микроцикл заканчивается восстановительной фазой, но она может встречаться и в середине микроцикла; 3) в рамках микроцикла регулярно с оптимальной последовательностью повторяются занятия различной направленности, объема и интенсивности.

Спортивная практика выделяет ряд стандартизированных микроциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

**Втягивающий микроцикл** применяется в первом мезоцикле подготовительного периода или после болезни (травмы) и характеризуется незначительной суммарной нагрузкой, направленной на подведение функциональных систем организма спортсмена к предстоящему напряженному тренировочному процессу.

**Базовый микроцикл (общеподготовительный)** составляет основу подготовительного периода и характеризуется достаточно большим суммарным объемом нагрузки, обеспечивающей стимулирование адаптации организма спортсмена к тренировочной деятельности, решением основных задач всех сторон спортивной подготовки (технической, тактической, физической, психической).

**Контрольно-подготовительный микроцикл** делится на специально-подготовительный и модельный. *Специально-подготовительный* – определяется средним объемом тренировочной нагрузки с околосоревновательной или превышающей соревновательную интенсивностью, направленной на достижение должного уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактического мастерства, формирование необходимого

уровня специальной психической подготовленности. *Модельный* микроцикл предполагает моделирование соревновательного регламента в процессе тренировки, контроль уровня подготовленности и повышение возможностей спортсмена к реализации саккумулированного спортивного потенциала. Здесь, как правило, применяются нагрузки более высокого уровня по сравнению с предстоящим состязанием. Контрольно-подготовительный микроцикл с его двумя разновидностями используется в подготовительном и соревновательном периодах на их заключительных этапах.

Содержание *подводящего микроцикла* может быть разнообразным и зависящим от индивидуальных особенностей подготовки спортсмена к главным соревнованиям на заключительном этапе. В нем часто решаются задачи восстановительного характера и психоэмоциональной настройки, уровень объема и суммарной интенсивности нагрузки, как правило, невысок.

*Восстановительный микроцикл* чаще всего завершает серию усиленных общеподготовительных и контрольно-подготовительных микроциклов, а также планируется после напряженных соревнований. Их главная цель – обеспечить оптимальные условия для полноценных адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсменов, что определяет невысокую суммарную величину нагрузок и обширное использование средств активного отдыха.

*Соревновательный микроцикл* имеет базовый режим в соответствии с программой состязаний. Содержание этого микроцикла определяется особенностями соревнований в том или ином виде спорта, общим количеством стартов и интервалами отдыха между ними. В этой связи соревновательный микроцикл может ограничиваться стартами, непосредственной подготовкой к ним и восстановительными мероприятиями, а также может включать специальные тренировки в паузах между отдельными соревнованиями.

В спортивной практике базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы с учетом решаемых задач сравнительно часто строятся по типу *ударного* микроцикла. Это бывает, например, в случаях ограниченного времени подготовки к какому-либо соревнованию и объективной необходимости относительно быстрого достижения конкретных адаптационных перестроек в организме спортсмена. При этом «удар» может приходиться на объем и/или интенсивность нагрузки, концентрацию упражнений высокой технической сложности и психической напряженности, осуществление тренировочной деятельности в экстремальных условиях внешней среды и др.

В зависимости от этапа годичной и многолетней подготовки спортсмена планирование тренировочной работы в отдельных микроциклах должно носить как многообразную направленность, обеспечивающую по возможности совершенствование всех сторон подготовленности, так и бо-

лее выраженную преимущественную направленность на решение конкретных задач тренировки.

**Построение тренировки в мезоциклах.** Мезоцикл – это средний цикл тренировочного процесса, имеющий продолжительность от двух до шести недель и относительно законченный ряд микроциклов.

Построение процесса тренировки на основе мезоциклов дает возможность: 1) систематизировать и, в случае необходимости, корректировать его в зависимости от поставленных задач этапа и периода подготовки; 2) спроектировать целесообразную динамику тренировочно-соревновательных нагрузок; 3) результативно сочетать средства, методы и организационные формы подготовки; 4) привести к соответствию факторы педагогических воздействий и восстановительных мероприятий; 4) добиться преэминентности в совершенствовании различных умений, навыков, качеств и способностей.

Внешне мезоцикл проявляется: 1) в повторном воспроизведении ряда микроциклов в единой последовательности (характерно обычно для однородных микроциклов), либо в чередовании, соблюдая определенную последовательность, различных микроциклов; 2) сменой направленности микроциклов, как правило, предполагающей и смену мезоцикла; 3) завершением мезоцикла восстановительным и/или подводящим микроциклом, соревнованием или контрольным испытанием.

Выделяют следующие типовые мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный.

**Втягивающий мезоцикл** применяется в начале сезона, после болезни, травм или других перерывов (запланированных или вынужденных) и решает задачу постепенного подведения спортсмена к эффективной специфической тренировочной работе. Для этого применяются упражнения, направленные на повышение или восстановление работоспособности систем организма, которые определяют развитие разных компонентов выносливости, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости, формирование двигательных умений и навыков.

**Базовый мезоцикл.** Такие мезоциклы составляют основное содержание подготовительного периода, где центральной является работа, повышающая функциональные возможности спортсмена и совершенствующая его физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность. В тренировочной программе используется вся совокупность средств, имеющих большой объем и интенсивность нагрузки. Включение базового мезоцикла может осуществляться и в соревновательный период, если необходимо восстановить утраченные в ходе состязаний качества и навыки.

**Контрольно-подготовительный мезоцикл,** характеризуется широким применением соревновательных и специально-подготовительных упражнений, как правило, с максимальным приближением их интенсивности к

соревновательным нагрузкам. Мезоциклы такого плана включаются в тренировочный процесс второй половины подготовительного периода и в соревновательном периоде в качестве предварительной подготовки к ответственным соревнованиям и в промежутках между напряженными стартами.

**Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл** обеспечивает окончательное становление спортивной формы через совершенствование технических возможностей спортсмена и устранение выявленных в ходе тренировочного процесса недостатков. Такие мезоциклы используются на этапах непосредственной подготовки к ответственным стартам и одно из ведущих мест в них принадлежит целенаправленной психической и тактической подготовке, а также комплексу мероприятий, моделирующих режим предстоящего соревнования. Характерной чертой общей тенденции динамики нагрузки в предсоревновательных мезоциклах, как правило, является постепенное снижение суммарной величины и объема интенсивных средств тренировки, так как закономерным приходится запаздывание пика спортивных достижений от пиков максимальных показателей тренировочных нагрузок.

Следует отметить, что в системе спортивной подготовки сотрудников ОВД перед участием в чемпионатах МВД России по служебно-прикладным видам спорта предусмотрено проведение *учебно-тренировочных сборов* со сборными командами подразделений продолжительностью, как правило, около двух месяцев. Поэтому тренировочный процесс в рамках этих сборов целесообразно строить по типу *контрольно-подготовительного* и затем *предсоревновательного мезоциклов*.

Структура **соревновательного мезоцикла** должна отвечать специфике вида спорта, особенностям соревновательного календаря, квалификации спортсмена и уровню его подготовленности. В видах спорта с проведением соревнований в течение всего года проводятся несколько соревновательных мезоциклов, которые в элементарных случаях включают один подводящий и один соревновательный микроциклы с увеличенным объемом соревновательных упражнений.

Основу переходного периода образует *восстановительный мезоцикл*, который специально проводится после серии напряженных стартов со значительно сниженным объемом специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В ряде случаев тренировки этого мезоцикла могут включать упражнения, устраняющие проявившиеся недостатки или подтягивающие не ключевые для избранного вида спорта качества и способности.

**Построение тренировки в макроциклах.** Макроцикл – это большой цикл тренировки полугодовой (в некоторых случаях 3-4 месяца), годичной, многолетней (например, четырехгодичной) продолжительности с законченным рядом периодов, этапов и мезоциклов, тесно связанных с процессом развития, стабилизации и временной утраты спортивной формы.

При *построении тренировки в многолетних макроциклах* (особенно в практике спорта высших достижений) принято выделять четырехлетние

циклы, продиктованные подготовкой к участию в главных соревнованиях современности – Олимпийских играх. Однако для сотрудников ОВД, специализирующихся в служебно-прикладных видах спорта, где, как правило, в течение года бывает от одного до трех главных стартов, наиболее информативно выглядит построение тренировочного процесса в годовых циклах.

*Построение тренировки в годовых циклах* для высококвалифицированных спортсменов может осуществляться на основе одного макроцикла (одноцикловое), двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое) (рис. 4), в каждом из которых выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом выстраивании процесса спортивной тренировки нередко используются «сдвоенный» и «строенный» циклы. В таких случаях переходный период между макроциклами, как правило, не планируется, то есть соревновательный период предшествующего макроцикла плавно перетекает в подготовительный период следующего.

Подготовительный период создает прочный фундамент для становления спортивной формы, общего и специального компонентов всех видов подготовленности, обеспечивающих последующий результат в основных соревнованиях. Соревновательный период направлен на стабилизацию спортивной формы за счет дальнейшего совершенствования различных сторон подготовленности, на проведение интегральной и непосредственной подготовки к основным стартам и самим стартам. Переходный период связан с временной утратой спортивной формы и призван восстанавливать физический и психический потенциал после напряженной тренировочной и соревновательной деятельности, готовить спортсмена к очередному макроциклу.

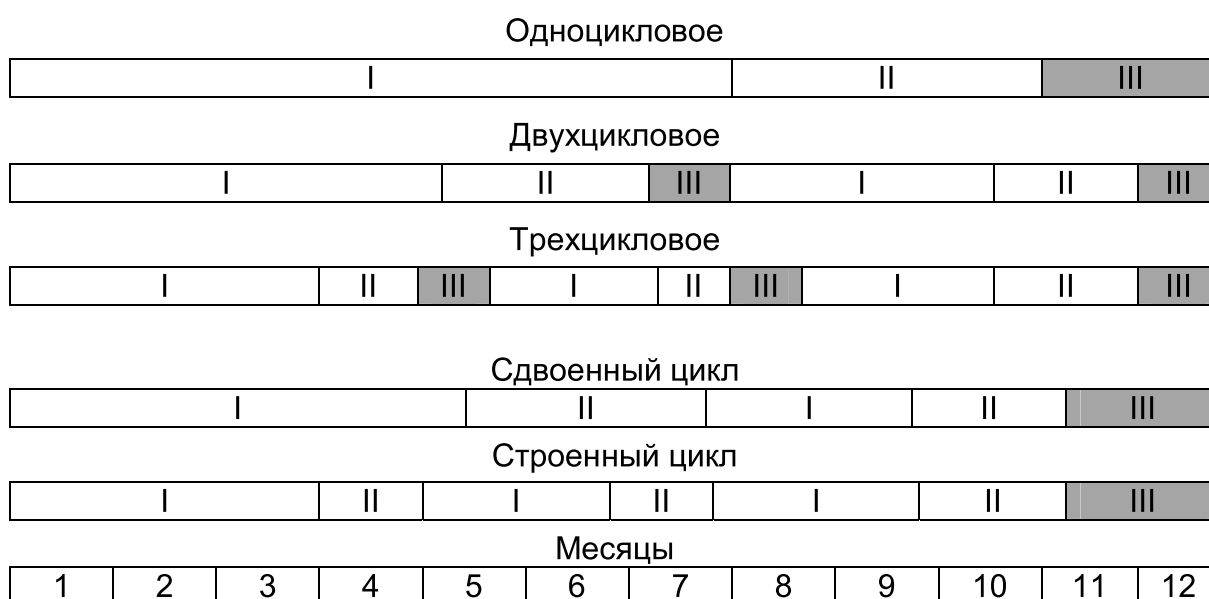


Рис. 4. Варианты построения процесса подготовки в годовом цикле (по В.Н. Платонову, Ж.К. Холодову): I – подготовительный период; II – соревновательный период; III – переходный период

В *подготовительном периоде* (периоде фундаментальной подготовки) выделяют два больших этапа: общеподготовительный (базовый) и специально-подготовительный.

Основными задачами *общеподготовительного этапа* являются: 1) повысить уровень физической подготовленности спортсмена; 2) совершенствовать психофизические качества, лежащие в основе наивысших достижений в данном виде спорта; 3) изучить новые сложные соревновательные умения и навыки. В зависимости от количества в годичном цикле соревновательных периодов этап базовой подготовки может включать два или три мезоцикла общей продолжительностью обычно 6-9 недель.

Первый мезоцикл (длительностью 2-3 микроцикла) – *втягивающий* – тесно связывается с предшествующим переходным периодом и подготавливает спортсмена к высоким по объему тренировочным нагрузкам. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 микроциклов) – *базовый* – решает главные задачи этапа и продолжает повышать общий объем тренировочных средств, в том числе интенсивных, способствующих дальнейшему развитию основных качеств и овладению новыми соревновательными навыками.

На *специально-подготовительном этапе* (длительностью 2-3 мезоцикла) происходит стабилизация общего объема тренировочных нагрузок, объема средств, совершенствующих физическую подготовленность, и возрастает интенсивность через увеличение технико-тактических тренировочных средств.

*Соревновательный период* (период основных соревнований) специализируется на повышении достигнутой специальной подготовленности и достижении максимально возможных результатов в соревнованиях, что обеспечивается соревновательными и близкими к ним специально-подготовительными упражнениями.

Процесс специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляется на основе календаря главных стартов, число которых у квалифицированного спортсмена во многих видах спорта обычно не превышает двух-трех. Все остальные состязания имеют тренировочный характер и специальную подготовку к ним, как правило, проводить не требуется, так как они сами составляют важные элементы подготовки к основным стартам.

Соревновательный период обычно включает: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы* длится около 4-6 микроциклов и направлен на повышение уровня подготовленности, выход на нужное состояние спортивной формы и совершенствование новых технико-тактических навыков, используя соревнователь-

ные упражнения. Завершает этап, как правило, главное отборочное соревнование.

На *этапе непосредственной подготовки к главному старту* (длительность колеблется в пределах 6-9 недель) решаются следующие задачи: 1) восстановить работоспособность после отборочных соревнований; 2) продолжить совершенствовать физическую подготовленность и технико-тактические навыки; 3) создать и сохранить высокую психическую готовность у спортсмена, используя различные регуляции и саморегуляции состояний; 4) системно моделировать соревновательную деятельность, целесообразно подводя к старту и контролируя уровень подготовленности; 5) обеспечить оптимальные условия для эффективного использования комплексной (технической, тактической, физической и психической) подготовленности с целью последующего ее трансформирования в максимально возможный соревновательный результат. Этот этап часто состоит из двух мезоциклов (контрольно-подготовительного и предсоревновательного), один из которых имеет большую суммарную нагрузку, развивающую качества и способности, способствующие достижению высоких спортивных результатов, другой – подводит спортсмена к выступлению в конкретных состязаниях, учитывая специфику избранного вида спорта, количественный и качественный состав участников, организационные, климатические и прочие факторы.

В системе спортивной подготовки сотрудников ОВД рассматриваемый этап обычно реализуется в рамках учебно-тренировочного сбора, который проводится перед выступлением в чемпионате МВД России по тому или иному служебно-прикладному виду спорта.

**Переходный период** направлен на полноценный отдых, физическое и, особенно, психическое восстановление спортсмена после напряженной тренировочно-соревновательной деятельности прошедшего макроцикла, а также на поддержание определенного уровня его тренированности, гарантирующего результативное начало очередного макроцикла. В зависимости от особенностей построения тренировочного процесса в годичном цикле, длительности и сложности соревновательного периода, индивидуальных возможностей спортсмена, переходный период может проходить в течение 2-5 недель. На тренировках в это время примерно в три раза в сравнении с подготовительным периодом снижается суммарный объем работы и их интенсивность, в том числе за счет уменьшения числа занятий в недельном микроцикле (как правило, до трех-пяти), тренировочные занятия со значительными и большими нагрузками не планируются, а их основное содержание обычно определяют общеподготовительные упражнения и средства активного отдыха. В завершающей фазе переходного периода необходимо постепенно повышать нагрузку для того, чтобы плавно перейти к очередному макроциклу тренировочного процесса. При этом если правильно построить переходный период, то спортсмен, полностью восстановившись,

должен выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

В завершении следует еще раз напомнить, что конкретные сроки, структура и содержание того или иного периода и составляющих его этапов подготовки определяются различными факторами, которые обязательно надо учитывать как при построении отдельного макроцикла, так и в процессе многолетней тренировки спортсмена: специфика вида спорта и его системы соревнований, уровень подготовленности и индивидуальные особенности занимающегося, закономерности развития качеств и способностей, организация процесса спортивной подготовки (централизованная или на местах, индивидуальная или групповая), климатические условия (влажность, температура, часовой пояс, высота над уровнем моря), материально-техническое обеспечение (оборудование, инвентарь, медицинское обслуживание, восстановительные средства, специализированное питание, работа психологов) и мн. др.

Кроме того, необходимым условием определения правильной стратегии и эффективной тактико-технической организации процесса спортивной подготовки является четкая **система планирования, контроля и учета** всех существенных показателей тренировочно-соревновательной деятельности. Данная система включает в себя совокупность научных, организационных и методических установок по определению конкретных задач, подбору наиболее рациональных средств, методов, форм их решения, контролю и анализу их выполнения, ведению соответствующей тренировочной документации, применению на этой основе коррекционных мероприятий, обеспечивающих результативность спортивных достижений. Технология **планирования** в спорте предусматривает разработку многолетних (перспективных) планов и программ подготовки спортсменов, годовых планов-графиков, планов этапной (или месячной) подготовки, планов подготовки к отдельным соревнованиям, планов-конспектов тренировочных занятий и др. Система **контроля** определяет результативность выполнения соответствующих планов, для чего применяется тестирование функционального состояния и подготовленности спортсмена, оценка спортивных достижений и результатов соревнований, регистрация показателей объема и интенсивности тренировочных нагрузок и т.д. **Учет** в тренировочном процессе позволяет проанализировать применяемые воздействия и выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. С этой целью ведутся специальные документы (журнал учета занятий, дневник спортсмена), где фиксируются сроки и продолжительность занятий, их содержание, дозировка и характер нагрузки, спортивные результаты, результаты контрольных тестов, соблюдение режима, восстановительные мероприятия, данные врачебного контроля и др.

## 2.5. Средства восстановления работоспособности спортсмена

В современном спорте проблема восстановления (реабилитация) также важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму спортсмена. К сожалению, нередко тренировочные занятия проводятся на фоне хронического утомления, что приводит к ненормированному напряжению локомоторного аппарата и различным предпатологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям, и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям занимающихся. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

В комплекс восстановительных мероприятий входят самые разнообразные средства – рациональное построение тренировки, массаж, фармакологические средства, аутогенная тренировка, кислородные коктейли и др.

Особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления, методов активного отдыха и других средств, повышающих эффективность восстановления функций органов и систем организма. Разумное применение средств восстановления в тренировочном (соревновательном) режиме возможно при четком понимании тренером, врачом, спортсменом сути утомления, его характера, особенностей вида спорта. Умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок, сохранить здоровье и продлить спортивное долголетие спортсменов.

Постоянное бессистемное повышение объема нагрузок и их интенсивности всегда отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменов, на росте спортивных результатов и может привести к перетренированности. Поэтому одним из составных элементов тренировочного процесса является результативное применение восстановительных средств, которые обычно делят на три группы: *педагогические, психологические, терапевтические* (В.Н. Платонов, 1984; А.В. Карасев с соавт., 1994; Ф.Ф. Козлов, 1998; А.П. Лаптев, 2001; В.Ф. Пешков, 2001; П.П. Михеев, 2004; С.Н. Баркалов с соавт., 2010; С.П. Миронов с соавт., 2012; и др.).

**Педагогические средства восстановления** определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировоч-

ных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, четкую организацию работы и отдыха, широкое использование разнообразных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, применение различных видов переключений с одного вида работы на другой;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор оборудования и инвентаря, мест для занятия, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования и использования различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку методики использования физических упражнений, обеспечивающих ускоренное восстановление работоспособности спортсменов.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться тренером с участием спортсмена и спортивного врача в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

**Психологические средства восстановления**, как правило, применяются в сочетании с педагогическими и терапевтическими для уменьшения нервно-психической напряженности (психотерапия). К таким средствам относятся: беседа, культурный досуг, кино, концерт, любое интересное приключение. Особенно ценно их сочетание с приемами психической регуляции состояний (аутотренинг, гетеротренинг) и водными процедурами (баня, контрастные водные ванны, спокойное лежание в теплом бассейне). Гетеротренинг, как правило, выполняется спортивным психологом. В то же время хорошо освоенные приемы психологической саморегуляции, выполняемые как в рамках тренировочного процесса, так и вне его, также могут способствовать оптимизации работоспособности.

*Упражнения для овладения приемами психической саморегуляции:* контроль и регуляция тонуса мышц – регулярные вопросы самоконтроля типа: «Как лицо? Не сжаты ли зубы?» и др.; специальные дыхательные упражнения – полное диафрагмальное дыхание, несколько глубоких вдохов и полных выдохов с задержкой дыхания на вдохе и с последующим переходом к ритмичному спокойному дыханию; самовнушение-самоубеждение – многократное повторение словесных формулировок, в которых приводятся четкие модели желаемого состояния: «Я чувствую себя спокойно. Я сдержан и т.д.».

*Аутогенная тренировка* наиболее распространенный и интегральный метод психического самовоздействия – это активный процесс миорелакса-

ции, саморегуляции психических состояний и психовегетативных функций. Особенно полезной для восстановления работоспособности может оказаться аутогенная тренировка, проведенная перед сном, сидя в кресле или лежа в постели. Построение аутотренинга выглядит следующим образом: общее успокоение («Я спокойно отдыхаю. Чувствую себя легко, непринужденно и т.п.»); последовательное расслабление, вызывание чувства тяжести и тепла мышц лица и шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, таза и ног («Расслаблены мышцы лица. Расслаблены мышцы правой руки и т.д.»); формулы, затрагивающие отдельные группы мышц, произносятся попеременно с общими успокаивающими формулами; по мере освоения аутотренинга количество повторений словесных формул можно постепенно уменьшать.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также предотвращению возникновения различных отрицательных последствий от физических нагрузок отводится **терапевтическим средствам**, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, фармакологические препараты и витамины, различные виды массажа и самомассажа, белковые препараты, спортивные напитки, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), использование бани (сауны), оксигенотерапия, кислородные коктейли, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, использование игловоздействий, электростимуляция, электросон, аэроионизация, использование музыки.

В период напряженных тренировок и (особенно) соревнований **питание** является одним из ведущих факторов повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Это связано с тем, что благодаря обмену энергии обеспечивается рост и развитие организма, поддерживается стабильность морфологических структур, способность их к самовозобновлению и самовосстановлению, а также высокая степень упорядоченности обменных процессов и функциональной организации биологических систем.

Сильное влияние на обмен веществ с увеличением физической нагрузки оказывает мышечная деятельность, которая повышает энергозатраты, для восполнения которых требуется определенный набор пищевых продуктов. При этом энергетические траты при мышечной работе существенно зависят от уровня тренированности. Чем выше этот уровень, тем меньше расход энергии, объясняется это лучшей координацией движения, большей приспособленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также определенными сдвигами в обменных процессах.

В качестве источника энергии при мышечной работе используются углеводы. Однако запасы эндогенных углеводов в самой мышечной ткани настолько ограничены, что если бы они были единственным видом «топлива», то полностью исчерпались бы через несколько минут или даже се-

кунд мышечной деятельности. «Топливом» для мышечного сокращения также может служить глюкоза крови, если сосудистая система мышц обеспечивает поступление глюкозы с достаточной скоростью. Используемая в процессе мышечного сокращения глюкоза крови должна пополняться за счет запасов гликогена в печени, которые также ограничены.

В отличие от углеводов запасы жиров в организме фактически не ограничены. Преимущество жиров как источника энергии основано на том, что при окислении 1 г жиров количество выделяемой энергии приблизительно в 9 раз больше, чем при окислении 1 г запасного гликогена. Исследованиями об использовании в качестве источников энергии жиров в организме человека, особенно при длительной физической нагрузке, было установлено, что с увеличением продолжительности нагрузки увеличивается и окисление жиров. Доля энергии, высвобождаемая при этом, зависит от разных факторов: интенсивности выполняемой работы, длительности упражнений, вида спорта и т.п.

Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материалов, необходимых для пополнения израсходованной энергии и построения тканей и органов. Пища представляет собой смесь животных и растительных продуктов, содержащих пищевые вещества: жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные соли, воду. При окислении в организме белков, жиров и углеводов освобождается скрытая в них энергия. Белки, кроме того, служат пластическим (строительным) материалом. Витамины играют регулирующую роль.

*Основные требования к питанию спортсменов* сводятся к следующему: калорийность суточного рациона спортсмена должна зависеть от характера тренировки и величины нагрузки. Качественную полноценность рациона обеспечивает соотношение питательных веществ – белков, жиров, углеводов (1 : 0,8 : 4, или 14, 30, 56%). На основании этой формулы рассчитывают энергетическую ценность каждого из пищевых продуктов в рационе, а затем с помощью энергетических коэффициентов вычисляется содержание основных пищевых веществ в весовых единицах. Например, при общей калорийности рациона в 3000 ккал на долю белка приходится 410 ккал, жира - 900 ккал, углеводов - 1690 ккал. Зная энергетические коэффициенты основных пищевых продуктов при окислении их в организме (1 г белка дает 4,1 ккал, 1 г жира - 9,3 ккал, 1 г углеводов - 4,1 ккал), можно высчитать содержание в рационе каждого из пищевых веществ в граммах. В данном примере: белка - 102 г, жира - 97 г, углеводов - 410 г.

Особое значение в питании спортсменов имеет потребление белков. Они постоянно расходуются, вновь создаются в организме. Их обновление зависит от интенсивности обмена веществ. Белки содержат азот, а потому не могут заменяться ни жирами, ни углеводами, которые не имеют в своем составе азота. Белки – сложные биологические вещества, состоящие из более простых аминокислот в количестве свыше двадцати. Одни белки со-

держат все аминокислоты, другие – нет, часть аминокислот синтезируется в организме. Белки входят в состав гормонов, ферментов, эритроцитов.

По содержанию аминокислот белки делятся на полноценные (белки мяса, рыбы, молока, сыра и др.) и неполноценные (растительные белки). Важнейшее значение в питании придается полноценным белкам. Они должны составлять до 60% суточного рациона.

Принцип сбалансированного питания предусматривает полное удовлетворение потребностей человека в белке при соблюдении определенных соотношений животного и растительного белка. Например, к неполноценным белкам относится желатин, хотя он является белком животного происхождения. При переваривании в кишечнике он образует в большом количестве аминокислоту, из которой образуется креатин – биологически активное вещество, предохраняющее от распада тканевые белки. Поэтому использование желатина в рационе питания имеет определенное значение. Однако следует помнить, что его нельзя вводить в рацион в раннем восстановительном периоде после больших физических нагрузок, так как гликокол угнетает действие метионина, а последний регулирует жировой обмен: гликокол препятствует устранению нейтрального жира из печени, что замедляет ее функциональное восстановление. По той же причине не рекомендуется после больших нагрузок давать в обед и ужин рисовый гарнир ко второму блюду.

Из растительных продуктов полноценные белки содержат соя, фасоль, рис, горох, хлеб, кукуруза. Недостаток аминокислот в одних продуктах может быть восполнен за счет других. Например, гречневую кашу, в которой мало лизина и много цинка и аргинина, целесообразно употреблять с молоком, где много лизина. Белки молока полезно сочетать с хлебом. Много метионина, играющего важную роль в жировом обмене, содержится в судаке, треске, твороге, говядине. В телятине много лизина, необходимого для обеспечения роста. Триптофан, поддерживающий азотистое равновесие, содержится в мясе дичи, телятине, печени, почках.

Жиры представляют собой сложный комплекс органических соединений, основными структурными элементами которых являются глицерин и жирные кислоты. Жиры относятся к основным пищевым веществам и являются обязательным компонентом сбалансированного питания. Они участвуют также в пластических процессах, являясь структурной частью клеток и тканей, особенно нервной ткани.

Питательная ценность различных жиров неодинакова. Коровье масло, сливки, сметана, жиры рыбы ценны тем, что в них содержатся витамины, которых нет в говяжьем, бараньем мясе, свином сале, а также в растительных жирах. Последние, в противоположность животным жирам, богаты ненасыщенными жирными кислотами, которые химически более активны, быстрее окисляются и легче используются в энергетическом обмене. Основную часть жиров в пищевом рационе должны составлять живот-

ные жиры (80-85%) всех жиров пищи. Наибольшее значение имеют растительные масла для представителей таких видов спорта, для которых характерны длительные нагрузки (марафонский бег, лыжный спорт, велогонки на шоссе, плавание и др.). Растительные масла желательно не подвергать термической обработке, а добавлять к винегретам, салатам, овощным консервам.

В состав жиров входит ряд веществ, из которых наибольшее физиологическое значение имеют фосфатиды. Одним из них является лецитин. Он повышает возбудимость коры головного мозга, улучшает окислительные процессы в организме, оказывает благоприятное влияние при нервном переутомлении и обладает липотропным свойством, предупреждая отложение жира в организме. Обогащение пищевого рациона липотропными веществами накануне длительных соревнований уменьшает степень жировой инфильтрации печени и тем самым создает лучшие условия для быстрого восстановления запасов углеводов. Лецитин сравнительно много в мозгах, черной икре, сливках, печени, яичном белке, бобовых культурах. Надо заметить, что для спортсменов норма жиров несколько снижена.

Углеводы являются основным энергетическим продуктом. При пище, богатой углеводами, организм работает более экономно и меньше утомляется, чем при питании жирной пищей. Мышечная деятельность сопровождается значительным потреблением сахара скелетными мышцами и для поддержания высокой работоспособности требуется повышенное введение углеводов. Они необходимы также для нормализации деятельности центральной нервной системы (ЦНС). При снижении уровня сахара в крови сила возбудительных процессов в коре головного мозга уменьшается. Хорошая обеспеченность мышечных клеток углеводами помогает использовать эти источники энергии в условиях гипоксии, способствуя ресинтезу аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), непосредственного источника энергии при мышечном сокращении, и уменьшению ацидоза («закисления») в организме.

При интенсивной физической нагрузке содержание углеводов в пищевом рационе необходимо повысить до 800-900 г в сутки. Лучше всего углеводы усваиваются в организме, когда большая часть их (64%) поступает в виде крахмала (крупы, хлеб, макароны, картофель и др.), а 36% – в виде сахаров (свекловичный, тростниковый, глюкоза). Некоторые спортсмены практикуют прием большого количества сахара. Это ничем не оправдано. Сахар является раздражителем нервной системы и желез внутренней секреции. Повышение его уровня в крови отрицательно влияет на функции этих систем: при повышении его концентрации в крови (при норме 80-120 мг) он выводится из организма с мочой. Хорошим источником легко усваиваемых углеводов является мед. Он содержит фруктозу - сахарозу, необходимую для мышц сердца. Его лучше употреблять в восстановительном периоде после больших физических нагрузок. Однако

злоупотреблять приемом меда не следует, как и приемом любого другого сахара.

Витамины являются регуляторами обмена веществ. С их общей помощью в организме образуются биологически активные вещества – ферменты, которые непосредственно участвуют в химических превращениях углеводов, жиров, белков. Витамины В<sub>1</sub> (диамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), РР (никотиновая кислота) являются источниками образования окислительных ферментов. Участие в окислительных процессах принимают витамины С (аскорбиновая кислота) и Е (токоферол). Последний регулирует также углеводно-фосфорный обмен в мышцах, при его дефиците развивается мышечная слабость. Витамин В<sub>6</sub> принимает участие в обмене азотосодержащих веществ, витамин А улучшает функцию сетчатки глаза.

Как недостаточное, так и избыточное потребление витаминов вредно. Например, известно, что витамины А и D могут накапливаться в организме, и прием их в повышенных дозах может вызвать отравление. Большая доза витамина РР (никотиновой кислоты) также вызывает нежелательные явления в виде жжения кожных покровов, покраснения лица, ушей и др. У спортсменов при больших физических и эмоциональных нагрузках напряженность обменных процессов резко возрастает, а значит, увеличивается и потребность в витаминах. Прием их должен регулироваться, исходя из энергозатрат на 1000 ккал.

Потребность в минеральных веществах у спортсменов изучена недостаточно. В настоящее время нормы потребления минеральных веществ для спортсменов определяются в величинах, установленных для любого взрослого человека. Особенности минерального обмена в процессе интенсивной мышечной деятельности является накопление в мышцах недоокисленных продуктов обмена (молочной кислоты). Явление ацидоза может возникнуть при выполнении упражнений предельной и околопредельной интенсивности, а также при тренировке в горных условиях. При этом в организме происходит накопление свободных кислот, изменяющих нормальную реакцию тканевых соков и снижающих выносливость и устойчивость его к большим нагрузкам. Предупредить развитие ацидоза, в известной степени, можно включением в пищевой рацион продуктов со щелочными свойствами (молока, овощей, фруктов, фруктовых и ягодных соков, минеральных вод).

При больших физических нагрузках, сопровождающихся обильным потовыделением, резко возрастает потребность организма в минеральных веществах, особенно в калии и натрии. Увеличивается потребность в фосфоре, кальции, магнии, железе. Фосфор и магний необходимы для протекания биохимических процессов в головном мозге и мышцах, кальций – для усвоения фосфора и белков, железо – для образования гемоглобина крови, гемоглобина мышц. Фосфор, кальций и магний необходимы, кроме того, для укрепления костной ткани. При составлении рациона следует

помнить, что мясо, рыба (треска, сельдь, осетровые), икра, молоко, творог, сыр, морковь, лук, гречневая, овсяная, пшеничная крупа, горох, фасоль являются хорошими источниками фосфора; в молочных продуктах много кальция; в печени – железа; в сыре, овсяной крупе, зернах бобовых – магния.

При длительной физической нагрузке нередко появляются боли и даже судороги в икроножных и других мышцах. Это объясняется недостатком солей кальция. В таких случаях следует принимать глицерофосфат. С потом теряется значительное количество хлористого натрия, поэтому рекомендуется увеличить прием поваренной соли до 25-30 г в сутки (при норме 15-20 г).

Питьевой режим спортсмена должен регулироваться в зависимости от характера тренировок, питания, климатических условий. Количество воды в суточном рационе в норме должно быть 2-2,5 л. Как недостаточное, так и избыточное потребление воды вредно. Потребность организма в воде определяется, в основном, ее потерями, так как в норме существует равновесие между вводимой и выводимой водой, которое поддерживается сложным механизмом нейрогуморальной коррекции функций и работы выделительных органов – почек, кожи, легких, кишечника, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма. Но большие физические нагрузки сопровождаются большими потерями воды. В результате возникает сухость во рту, чувство жажды. Основной причиной, вызывающей жажду, является повышение осмотического давления в крови и тканях, связанное либо с уменьшением водных ресурсов организма, либо с избытком осмотически активных веществ.

С потом организм теряет не только воду, но и осмотические вещества (хлориды и другие соли, кроме того, при работе расходуется гликоген, белки тканей). В результате осмотического давления в плазме, крови и тканях, потеря воды с потом изменяется не пропорционально, а с некоторым отставанием, вследствие этого появляется возможность удовлетворения чувства жажды меньшим количеством воды. Обмен воды связан с обменом минеральных солей, в частности, хлористого натрия, поэтому избыточное потребление последнего может вызвать временную, хотя и незначительную задержку воды или замедлить ее выделение из организма.

На тренировках и соревнованиях (особенно в жаркую погоду) не следует ограничивать прием воды, так как ее потеря приводит к сгущению крови и повышению ее вязкости, что затрудняет работу сердца. Однако и избыточное питье увеличивает нагрузку на сердце и усиливает потоотделение из-за потерь хлорида натрия, удерживающего воду в тканях. В течение дня воду и другие жидкие напитки следует употреблять небольшими порциями. Для утоления жажды рекомендуется зеленый чай, щелочные минеральные воды, соки.

Достаточно эффективными восстановительными средствами при правильном их применении являются *гидропроцедуры*, которые способствуют регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выведению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений в опорно-двигательном аппарате, активизации деятельности вегетативной и центральной нервной системы. Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ. Прохладные, *холодные и контрастные водные процедуры* оказывают возбуждающее действие на нервную систему, стимулируют обмен веществ и повышают тонус поперечнополосатой и гладкой мускулатуры. Поэтому их обычно применяют утром после физической зарядки для повышения работоспособности. Контрастный душ в течение 5-7 минут может стать простым, но результативным средством восстановления после тренировки при следующей методике применения: 1 мин. – горячая вода (+38°C), затем 5-10 с – холодная (+12-15°C) и т.д. Вечером после тренировочного дня рекомендуются *теплые водные процедуры* с солевыми, щелочными или ароматическими (хвойный экстракт) добавками, которые оказывают успокаивающее действие, вызывают расслабление мышц и ускоряют восстановительные процессы в организме.

*Баня* является самым распространенным и традиционным средством восстановления работоспособности и оздоровления организма. Кроме того, она применяется как средство регулирования и сгонки лишнего веса. Наряду с парной баней, используются также суховоздушная баня (сауна) и портативная тепловая камера «Термика».

В парной бане температура воздуха составляет 60-70°C при относительной влажности в пределах 20-70%. В сауне температура воздуха достигает 100-140°C при относительной влажности около 10%. При регулярном посещении парной бани организм человека приспособляется к действию высокой температуры и влажности воздуха, к значительным колебаниям водно-солевого обмена. Потение при высокой температуре с последующим охлаждением при комнатной (18-20°C) температуре способствует эластичной гимнастике сосудистой системы организма, очистке потовыводящих каналов кожи, разгружает выделительную работу почек, способствует, «обновлению» и закаливанию организма.

*Методика пользования парной баней* состоит в следующем. Придя в баню, необходимо вымыться под теплым душем (35-40°C), не замочив головы. Перед входом в парное отделение надевают фетровую шляпу (или шляпу с большими полями). В парном отделении прогреваться следует вначале до 4 минут внизу, а затем подняться на верхние полки еще на 5-8 минут (в зависимости от температуры, влажности воздуха в парной и самочувствия). Лучше начинать париться лежа на животе, с помощью товарища или массажиста. В этом случае мышцы тела более расслаблены. Очень полезно использовать березовый или дубовый веник с густой ли-

стой (сухой веник предварительно распарить). Движение веником надо делать от стоп к ягодицам и далее по спине к верхним конечностям, а от них – вниз по боковым поверхностям. После 3-4 серий выполняются по-стегивания, заканчивающиеся поглаживанием веником тела. Затем проводят похлестывания в сочетании с припариванием. Для этого веник приподнимают вверх (нагревая его до температуры верхних слоев горячего воздуха парной) и мягким движением руки медленно прикладывают и прижимают 2-3 раза к телу. После этого веник следует вновь поднять вверх и опустить, снова прижимать его кратковременно к телу верхней горячей стороной листы. Подобные компрессы начинаются с пяток и спины, а дальше накладываются на область поясницы, ягодицы, наружно-боковые поверхности бедер, голени (подколенная область не массируется и не припаривается). При последующих заходах в парное отделение (в общей сложности рекомендуется 2-3 раза) использовать можно и приемы растирания веником. Для сердечно-сосудистой системы и всего кожного покрова полезно париться контрастным способом, с двумя вениками, один из которых периодически опускается в стоящий рядом таз с холодной водой. Продолжительность отдыха между заходами определяется индивидуально до появления чувства готовности к продолжению процедуры (примерно 10-30 минут).

*При сгонке лишнего веса* не следует выходить из парной сразу. Целесообразно 3-4 минуты походить внизу, периодически стирая пот с поверхности тела сухим полотенцем или скребком (можно краем мыльницы). Выйдя нужно обмыть тело под теплым душем, лучше с мылом и мочалкой, и ни в коем случае нельзя остывать. Надо вытереться, завернуться в простыню или теплую одежду (трикотаж), одеяло с головой (оставив отверстие для дыхания) и, лежа, отдыхать 15-25 минут. Затем вытереться до суха и повторить процедуру 2-3 раза.

Баня как средство восстановления работоспособности после большой и объемной работы и последующего дня относительного отдыха используется по *специальной методике*. В парное отделение следует заходить 3-4 раза по 5-9 минут при температуре воздуха 110-120°C ( $\pm 10^\circ\text{C}$ ). После каждого раза рекомендуется прохладный кратковременный душ или ванна (10-15 с) с последующим теплым душем продолжительностью до 3-х минут. Этой процедурой восстанавливается сердечная деятельность, сбрасывается напряженность и усталость. Время отдыха между заходами 6-10 минут. Температура теплой воды должна быть 30-40°C. При несоблюдении рекомендаций, заболеваниях, переутомлении в процессе посещения парной может возникнуть перегревание. Для его начальной стадии характерны возбуждение, тошнота, головокружение, головная боль, в дальнейшем вялость, одышка, повышенное слюноотделение, полное прекращение потоотделения. При признаках перегревания человека следует вынести в раздевалку, тепло укрыть и обеспечить достаточный приток свежего воздуха.

Затем предложить понюхать нашатырный спирт и дать горячий сладкий чай с лимоном. Категорически воспрещается употребление спиртных напитков. Вопрос о возможности дальнейшего посещения парной решается после консультации с врачом.

Портативная *тепловая камера* «Термика» состоит из двух агрегатов. На одном смонтировано нагревательное устройство, на другом – тепловая камера (теплозащитный тент). Независимо от повышения температуры воздуха в камере (до 130°C) человек не испытывает затруднений для дыхания. Он дышит комнатным воздухом, так как его голова находится вне камеры. Сеансы по 30, 45, 60 минут при температуре до 80°C в сочетании с самомассажем целесообразно использовать для восстановления после больших физических нагрузок. Режим для сгонки веса 2-3 кг за сеанс: три раза по 15 минут с перерывом 15 минут для отдыха.

*Массаж* – важное дополнение к оздоровительно-восстановительным мероприятиям. Он усиливает кровоснабжение организма, способствует оттоку венозной крови и лимфы, улучшает подвижность и эластичность суставов и связочного аппарата, уравнивает работу нервной системы, активно влияет на газообмен, на минеральный и белковый обмен, увеличивает выделение из организма мочевой и молочной кислоты, тем самым способствует восстановлению и повышению работоспособности. Некоторые приемы восстановительного массажа или самомассажа могут применяться в режиме тренировочного занятия, когда частично массируются наиболее уставшие части тела. После тренировки к массажу, как правило, приступают спустя 20-30 минут и проводят в течение 7-12 минут. К массажным воздействиям относятся: поглаживание мышц и частей тела, получивших большую нагрузку, а также выжимание в сочетании с потряхиванием и встряхиванием (конечностей). При значительном утомлении восстановительный массаж следует проводить спустя 1-2 часа в течение 15-20 минут; при чрезмерном утомлении – спустя 3-4 часа в течение 20-30 минут. Методика проведения массажа следующая: сначала делается легко, а затем более глубоко и энергично с использованием смазывающих веществ (обычного туалетного мыла, вазелинового масла и т.п.), соблюдая определенный порядок массирования – поглаживание и растирание мышц ног, спины, рук, головы, шеи, передней поверхности ног, живота, груди (запрещено массажировать скопление лимфоузлов, подколенные, подмышечные впадины). Вечером после тренировочного дня бывает полезен заключительный сеанс восстановительного самомассажа, который рекомендуется проводить после теплого душа с использованием различных растирок.

Обменные процессы в организме после больших нагрузок можно активизировать с целью поддержания работоспособности и ускорения процесса восстановления, разумно применяя различные *фармакологические средства*. Это особенно важно, если у спортсмена имеются симптомы,

указывающие на острое или хроническое утомление, болезненное состояние. В каждом конкретном случае вопрос об их использовании тем или иным спортсменом решают врач и тренер.

Среди фармакологических средств восстановления особое место занимают *витамины*. В настоящее время в спорте применяются комплексные витаминные препараты. Прием поливитаминов способствует вестибулярной устойчивости, нормализует обмен веществ, оказывает тонизирующее действие, улучшает умственную и физическую деятельность, помогает при лечении многих заболеваний, способствует повышению работоспособности. Больше других распространены «Аэровит» (принимается по 1 драже 1 раз в день, курс 30 дней), «Декамевит» (состоит из поливитаминных таблеток, прием по 1 таблетке каждого вида 3 раза в день, курс 10 дней), «Ундевит» (при скоростно-силовых нагрузках принимается по 2 драже 2 раза в день, курс 10 дней; при нагрузках на выносливость – 2 драже 2 раза в день, курс 15 дней). Среди отдельных витаминов наиболее часто в спортивной практике используются витамины С, Е, В.

Аскорбиновая кислота (витамин С) является эффективным средством стимуляции окислительных процессов. Она входит в состав питательных смесей, которые используются во время продолжительных занятий или тренировок в среднегорье. Это прекрасное профилактическое средство при острых заболеваниях верхних дыхательных путей, фурункулеза, отравлениях. Витамин С принимают в таблетках по 0,5 г 3 раза в день. При интенсивных кратковременных нагрузках рекомендуется принимать 150-200 мг за 15-20 минут до старта.

Токоферол ацетат (витамин Е) регулирует окислительные процессы, способствует накоплению АТФ в мышцах, повышает работоспособность, особенно в условиях кислородной недостаточности. В состоянии перетренированности или острого утомления рекомендуется 10-15 инъекций внутримышечно 5-10-процентного масляного раствора. При тренировках следует принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 5-10 дней.

Кальция пангамат (витамин В) повышает устойчивость организма к гипоксии, улучшая усвоение кислорода тканями, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени, миокарде, креатинфосфатов в мышцах и в миокарде, способствует ускорению восстановления работоспособности при больших нагрузках (особенно при явлениях перенапряжения миокарда, левом печеночном синдроме, тренировках в среднегорье), применяется за 4-6 дней до соревнований (по 150-200 мг в день) и в последующие дни пребывания в среднегорье.

Аскорутин включает аскорбиновую кислоту - 0,5 г, рутин - 0,025 г, глюкозу - 0,2 г. Входящий в состав препарата витамин Р относится к биологически активным полифенолам. Более эффективно он действует в присутствии аскорбиновой кислоты, в частности, в процессе биологического окисления и восстановления, укрепляет стенки сосудов и регулирует их

проницаемость, обладает антимикробными свойствами. При физических нагрузках на выносливость аскорутин назначается по 1 таблетке 3 раза в день.

Достаточное количество С и Р витаминов находится в плодах шиповника. Для приготовления настоя одну столовую ложку (20 г) очищенных и измельченных плодов шиповника промывают холодной водой, заливают стаканом кипящей воды и кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде. Затем процеживают через марлю (в настое не должно быть волосков из плодов шиповника). Настой готовят ежедневно и хранят в холодильнике. Употребляют по 1-2 стакана в день в два приема.

*Адаптогены, препараты пластического и энергетического действия.* Устойчивость к вредным воздействиям среды вырабатывается в процессе длительных тренировок, однако, используя фармакологические препараты (адаптогены), можно ускорить процесс адаптации. Кроме адаптивных свойств, некоторые из них обладают способностью ускорять процессы восстановления работоспособности после больших физических нагрузок (женьшень, элеутерококк, дибазол, лимонник китайский, левзея и др.) Препараты, влияющие на пластические и энергетические процессы (оротат калия, рибоксин, карнитин, аспаркам, панангин, кальций глюконат и др.) ускоряют синтез белка, улучшают течение биохимических процессов, ускоряют восполнение затраченных ресурсов, активизируют деятельность ферментных систем и повышают устойчивость организма к гипоксии.

Экстракт и настойка женьшеня. В корне женьшеня, многолетнего травянистого растения семейства аралиевых, кроме женьшеня содержатся эфирные и жирные масла, пектины и другие углеводы, гликозиды. Вытяжка и настойка корня растения обладают адаптогенными свойствами. Этот препарат показан при больших физических и психических нагрузках, гипотоническом синдроме, переутомлении. Назначают 10-процентную настойку женьшеня по 15-25 капель 3 раза в день в небольшом количестве растворенной соды, курс 10-15 дней.

Экстракт элеутерококка обладает общеукрепляющими тонизирующими и адаптогенными действиями, повышает сопротивляемость организма. В спортивной медицине используется как тонизирующее средство при больших физических нагрузках, переутомлении, функциональных расстройствах ЦНС, гипотонии. Препарат дают за 2-5 минут до еды, курс 2-3 недели. В условиях интенсивных тренировок элеутерококк применяют в течение всего тренировочного периода.

Дибазол – синтетический препарат, обладающий спазматическим сосудорасширяющим и гипотензивным действием. Его применяют во время тренировок в местах с повышенной солнечной радиацией, высокой влажностью воздуха, в условиях гипоксии, а также при повышении артериаль-

ного давления, головных болях. В качестве адаптогена дибазол дают по 0,01 г ежедневно или через день в течение 7-10 дней.

Лимонник китайский. Препарат получают из плодов дикорастущей лианы, которые содержат эфирные масла, органические кислоты, углеводы, витамин С и другие вещества. Препарат обладает общетонизирующим и стимулирующим свойствами, при физическом и умственном утомлении повышает работоспособность, снижает усталость и сонливость. Показания к его применению: большие физические и нервно-психические нагрузки, переутомление и перетренированность. Назначают по 20-30 капель 2-3 раза в день, курс 2-4 недели. Препарат нельзя применять при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении.

Настойка и экстракт левзеи. Левзея – многолетнее травянистое растение. В медицине используется его корни, которые содержат эфирные масла, смолы, соли органических кислот. Препараты левзеи оказывают общетонизирующее действие, восстанавливают работоспособность при физическом и умственном переутомлении, повышают специфическую сопротивляемость организма. Показания: физическое и умственное переутомление, астеническое состояние. Применяют по 20-30 капель 2-3 раза в день перед едой.

Пантокрин. Жидкий спиртовой экстракт из пантов марала, изюбра или пятнистого оленя. Применяется в качестве тонизирующего и стимулирующего средства при утомлении, неврастении, астенических состояниях, слабости сердечной мышцы, гипотонии. Применяют внутрь с водой по 30-40 капель за 30 минут до еды 2 раза в день, курс 10-12 дней. При повышенном артериальном давлении, сердечной недостаточности, поносах пантокрин применять нельзя.

Рибоксин принимает непосредственное участие в обмене глюкозы, активизирует энзимы пировиноградной кислоты, что обеспечивает нормальный процесс дыхания, усиливает эффект действия оротата калия (особенно хороший эффект наблюдается при тренировке на выносливость). Показания: острое и хроническое перенапряжение сердца, профилактика возникновения болевого и печеночного синдрома, нарушение сердечного ритма (в период интенсивных тренировок и т.д.). Назначают по одной таблетке 4-6 раз в день в зависимости от вида спорта, веса спортсмена, курс 10-12 дней.

АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). Ее содержание в скелетных мышцах достигает 0,3%. Она образуется при реакциях окисления и в процессе гликолитического расщепления углеводов. АТФ имеет большое значение для функции скелетной мышцы. Под влиянием АТФ усиливается коронарное и мозговое кровообращение. Вводят внутримышечно по 1 мл 1-процентного раствора, курс 20 инъекций.

Оротат калия (оротовая кислота) оказывает антидистрофическое действие (при физической нагрузке), поэтому может назначаться с профи-

лактической целью и при нарушениях со стороны сердца в связи с физическими нагрузками. Он показан при остром хроническом перенапряжении сердца у спортсменов, для профилактики и лечения болевого печеночного синдрома, при нарушениях функций печени, желудочных путей, сердечного ритма. Принимают по 0,5 г 2-3 раза в день. При длительном применении оротата калия отмечаются аллергические реакции.

Кокарбоксилаза – это кофермент витамина В<sub>1</sub>, участвует в регулировании углеводного обмена, уменьшает ацидоз, нормализует ритм сердечных сокращений. Показания: перенапряжения миокарда после больших физических нагрузок, нарушение сердечного ритма, недостаточность коронарного кровообращения. Вводят кокарбоксилазу внутримышечно по 0,05 -0,1 мл, часто вместе с АТФ.

Панангин. Действие препарата основано на способности аспарагиновой кислоты проводить ионы калия и магния внутриклеточно и тем самым устранять их дефицит. Применяют панангин при нарушении ритма сердца, синдроме перенапряжения миокарда внутрь по 1 драже в день, курс 10-15 дней.

Глютаминовая кислота участвует в реакциях обмена, в окислительных процессах в организме в условиях гипоксии, оказывает благоприятное действие на восстановительные процессы после физических нагрузок, улучшает работу сердца. Препарат применяют по 1 таблетки 2-3 раза в день после еды в течение 10-15 дней при больших физических и психических нагрузках.

Аминалон (гаммалон) является биогенным веществом, принимает участие в обменных процессах головного мозга. Применяют после черепно-мозговых травм, при головных болях, бессоннице, головокружениях, связанных с повышением артериального давления: по 1-2 таблетки 3-4 раза в день. Курс лечения при травмах 200-300 таблеток, при восстановлении работоспособности – до 2-3 таблеток в день в течение 10-15 дней.

Кальция глицерофосфат. Действие препарата связано с его влиянием на обмен веществ, усилением анаболических процессов. Применяют во время интенсивных тренировочных нагрузок, в случае перетренированности с целью восстановления, при переутомлении, истощении нервной системы: по 0,1-0,3 г 2-3 раза в день, часто в сочетании с препаратами железа.

Липоцеребрин – это один из препаратов, содержащих фосфорно-липидные вещества, извлеченные из мозговой ткани крупного рогатого скота. Применяют при интенсивной тренировке, во время соревнований, в состоянии перетренированности, переутомлении, при упадке сил, малокровии, гипотонии: по 1 таблетке 3 раза в день, курс 10-15 дней.

Фосфен содержит 0,05 г лицетина, 0,05 г железа лактата, 0,07 г кальция лактата, 0,1 крови сухой. Применяют его при переутомлении, мало-

кровии, неврастении, во время тренировок в горах: по 1-2 таблетки 2 раза в день, курс 2 недели.

Фитин – сложный органический препарат, содержащий фосфор и смесь кальциевых и магниевых солей различных инозитфосфорных кислот. Принимают во время интенсивных тренировок и соревнований, при перетренировке, функциональных расстройствах нервной системы, сосудистой гипотонии, малокровии: по 0,25-0,5 г в день, курс 10-15 дней.

Бемитил обладает отчетливой антигипоксической активностью. Применяют с целью ускорения восстановления и повышения работоспособности: по 0,25 г в течение 2-3 недель или 0,5 г в течение 10 дней.

При больших физических нагрузках и нервно-психических напряжениях во время тренировок и соревнований у спортсменов могут возникнуть невротические состояния тревожного ожидания, ипохондрические реакции пресыщения, которые требуют вмешательства врача. Современная медицина располагает средствами, которые могут регулировать такие состояния и нормализовать психическую деятельность. При выборе лекарств предпочтение следует отдавать *успокаивающим препаратам*, не вызывающим расслабления мышц. К таким препаратам относятся в частности, следующие.

Амизил действует успокаивающе на ЦНС, усиливает эффект снотворных, анальгезирующих средств, является малым транквилизатором. Принимают его при астенических и невротических реакциях, синдроме тревожного ожидания, беспокойстве: по 0,001 г 2 раза в день, курс 2 недели.

Экстракт пассифлоры действует успокаивающе, не оказывая существенного влияния на артериальное давление, дыхание, работу сердца. Рекомендуются принимать при повышенной возбудимости, бессоннице: по 15-20 капель 3 раза в день, курс 2 недели.

Трава пустырника оказывает успокаивающее действие, улучшает сон, общее состояние. Рекомендуются применять при повышенной общей возбудимости, бессоннице: 1 столовую ложку пустырника заваривают 2 стаканами кипятка и принимают по 1 ложке 2 раза в день после еды, курс 10-15 дней.

Успокаивающий чай. В его состав входит корень валерианы и хмеля (по 1 части), листья мяты и трилистника (по 2 части). Рекомендуются принимать при повышенной возбудимости, раздражительности, нарушении сна: 1 столовую ложку сбора надо заваривать стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером), курс 10 дней.

Плоды боярышника принимают при неврозах сердца (уменьшают возбудимость сердечной деятельности). Жидкий экстракт принимают по 20-30 капель 3 раза в день до еды, настойку - по 40 капель. Болгарский

препарат «Кратемон» выпускается в виде таблеток: принимают по 1 таблетке 3 раза в день, курс 10-15 дней.

Настойка стеркулии. Этот препарат растительного происхождения применяется при астенических состояниях, физическом и нервном переутомлении, гипотонии по 10-20 капель 3 раза в день, курс 2 недели (в период между соревнованиями).

Тауремизин применяется при умственной и физической усталости, состоянии утомления и синдроме перетренированности: по 5 мг или 30 капель 0,5-процентного раствора 3 раза в день, курс 10-15 дней.

Ехинопсин нитрат применяется при физическом и психическом переутомлении, синдроме перетренированности, вегетативной дистонии, сопровождаемой головной болью, расстройством сна: по 10-20 капель 2 раза в день до еды, курс 2 недели.

При *болевым печеночном синдроме* рекомендуются следующие препараты: кукурузные рыльца (экстракт) – по 30-40 капель 3 раза в день, курс 15 дней; холосас-сироп, приготовленный из сгущенного водного экстракта плодов шиповника и сахара, по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, курс 20-30 дней; чай желчегонный – по 2 столовые ложки смеси заваривают 3 стаканами кипятка, настаивают 0,5 часа, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, курс 20-30 дней; метионин – по 0,5 г 3 раза в день за час до еды, курс 20-30 дней (с перерывом 10 дней после 10 дней приема).

## Глава 3. Спортивная тренировка в рукопашном бое

### 3.1. Средства и методы тренировки спортсменов-рукопашников

Характерной особенностью техники рукопашного боя является то, что в поединках, проводимых по версии ФРБ, разрешено наносить удары руками и ногами, выполнять броски, удержания и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

*Удар* – мгновенное силовое воздействие на ту или иную часть человеческого тела. При проведении удара должны иметь место правильная техника, точность удара и устойчивое положение в начале и в конце удара. *Бросок* – техническое действие бойца, в результате которого соперник теряет равновесие и падает на ковер. В поединках оценивают эффективные броски, то есть броски на спину или бок. *Удержание* – прием, при котором боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к коврику, а сам прижимается туловищем к туловищу противника или к рукам противника, прижатым к туловищу. *Болевой прием* – захват руки или ноги в борьбе лежа, который позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным. *Удушающий прием* – захват, позволяющий провести сдавливание сонных артерий и горла противника отворотами куртки, предплечьем и плечом, отворотом и голенью, в результате чего противник сдаётся или теряет сознание.

Отличие соревнований по данной версии рукопашного боя состоит в том, что бойцы участвуют в двух турах. *В первом туре* они демонстрируют технику, состоящую из комбинации приемов, применяемых в стандартных ситуациях самозащиты без оружия в бою с невооруженным и вооруженным противником. *Второй тур* – поединки, в которых бойцы произвольно выполняют следующие условные группы действий: нападение и защита, ведение поединка в положении стоя и лежа, переходы из одного положения в другое, выполнение приемов борьбы и ударов, выполнение контр-приемов, маневрирование и т.п.

В поединках спортсмены широко используют различные броски. В частности, следующие. *Подножка* – бросок, при котором боец переваливает противника через свою ногу, поставленную к его ноге или ногам. *Подбив* – прием, в котором боец одновременно производит, подбив ноги или ног противника ногой и рывок соперника руками в противоположном направлении. *Подсечка* – подбив подошвой ноги той или иной части ноги противника. *Зацеп* – бросок, в котором боец захватывает ногой одну из ног противника и выносит ее из-под центра тяжести противника. *Бросок рывком за ноги* – прием, в котором боец руками захватывает ноги противника и выводит последние из-под центра тяжести противника. *Выведение из равнове-*

сия – бросок, в котором боец руками выводит противника из равновесия. Бросок через бедро – прием, в котором боец, захватив противника руками, бросает его через тазобедренный пояс. Броски через спину и плечо – приемы, в которых боец захватывает противника руками и перекачивает его туловище соответственно через свои спину или плечо. Мельница – бросок, в котором боец захватывает противника руками и перекачивает его туловище через свои плечи. При броске через грудь боец обхватывает туловище противника, подбивает его вверх нижней частью своего туловища и, прогнувшись назад, в падении бросает противника на ковер через грудь. Переворот – бросок, при котором боец руками приподнимает противника от ковра, переворачивает его в воздухе вокруг оси и бросает на ковер. Подсад – прием, при котором боец поднимает противника ногой от ковра и бросает его на ковер, предварительно перевернув руками в воздухе. В связи с этим рукопашный бой характеризуется высокой активностью бойцов в поединках, которая определяется отношением попыток выполнения технических действий к чистому общему времени поединка, выраженному в минутах. В среднем активность спортсменов, выступавших в весовых категориях до 65 кг и до 70 кг, составляет около 6 технических действий в минуту. При этом максимальная активность отдельных спортсменов может достигать 15 технических действий в минуту.

Исходя из особенностей правил проведения соревнований по рукопашному бою (спортсмены могут проводить до 4 боев в день) и многообразия технических действий, выполняемых спортсменами во время поединков, процесс специализации тренировки в рукопашном бое предполагает широкое использование как специально-подготовительных, так и общеразвивающих упражнений. Тренировка единоборца смешанного стиля не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно включаются различные беговые упражнения, работа с отягощениями, подвижные и спортивные игры, которые могут носить и специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем приближения их к соревновательным, не столько по форме, сколько по характеру затрачиваемых нервно-мышечных усилий, физической нагрузке и другим параметрам.

Такой подход предполагает существование относительно самостоятельных разделов тренировки, непосредственно связанных со спецификой вида спорта, и разделов, которые такой связи не имеют, но создают предпосылки для эффективной специальной тренировки. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные частные и перспективные задачи, которые обеспечивают достижение конечной цели – подвести спортсмена к пику его спортивной формы. Эти задачи решаются применением разнообразных средств и методов тренировки, актуальных для конкретного этапа подготовки.

Соотношение средств общей и специальной подготовок изменяется в зависимости от очень многих факторов: возраста, квалификации, собственной массы тела спортсменов, степени тренированности, этапа подготовки и др.

Процентное соотношение и направленность *общей и специальной подготовок* зависит от перечисленных факторов и может варьировать в значительных пределах. Иногда, в начале *предсоревновательного этапа* подготовки необходимо уменьшить объем специализированных средств, предпочитая им упражнения общего характера, но сохраняя при этом нужный (соревновательный) режим работы. Известно, что изменение технико-тактических характеристик у сформировавшегося бойца на предсоревновательном этапе – достаточно сложная и проблематичная задача. Проще и важнее подвести атлета к старту «свежим» в физическом и психическом отношении, избежав состояния утомления. Для этой цели упражнения общего характера подходят больше, чем специальные, которые более остро воздействуют на психику спортсмена. В то же время, не существует четкой границы между рассматриваемыми общей и специальной подготовками. Существует большое количество упражнений, носящих промежуточный характер, и выполняемых в условиях, когда трудно определить, к какому виду подготовки их отнести. Часто одно и то же упражнение может эффективно использоваться на разных этапах и периодах тренировки, что зависит от объема и интенсивности задаваемой нагрузки.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Уровень физической подготовленности спортсмена-рукопашника определяется способностью адаптироваться к высоким нагрузкам, восстанавливать в наиболее короткий срок основные показатели спортивной формы, сохранять стабильный уровень тренированности, поддерживать высокую работоспособность при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий.

#### ***Методы развития скоростно-силовых способностей.***

Под *специальной силой* в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или наименьшей суммарной затратой энергии.

Известно, что максимальную силу у спортсменов можно повысить двумя путями:

- а) за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации;
- б) за счет увеличения мышечной массы.

Приобретенная сила сохраняется дольше, если ее увеличение сопровождается одновременным ростом мышечной массы, и наоборот, сила те-

ряется быстрее, если масса мышц не увеличивается. Если спортсмен систематически не применяет упражнения, требующие значительных мышечных напряжений, происходит снижение мышечной силы.

Физиологический механизм увеличения силы за счет роста мышечной массы основан на интенсивном расщеплении белков мышц, работающих в процессе выполнения физических упражнений. При этом применяемые отягощения должны быть достаточно большими, но не максимальными (например, штанга весом 60-75% от максимума). Продолжительность серии упражнений должна составлять не более 40 секунд, что позволяет осуществлять движения за счет необходимого в данном случае анаэробного механизма энергообеспечения. В свою очередь 20-40-секундные упражнения вызывают существенные изменения в работающих мышцах.

Таким образом, для увеличения мышечной массы наиболее эффективной следует считать работу с весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно (1,5-2 часа), осуществляя по 3-4 подхода к одному весу или в каждом упражнении. Целесообразно, чтобы в каждом подходе упражнение выполнялось «до отказа» (интервалы отдыха между подходами небольшие – 0,5-2 минуты) и каждый следующий подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Уменьшение веса отягощения приводит к «включению» аэробного механизма энергообеспечения и снижению интенсивности расщепления мышечных белков. Следовательно, такая работа не способствует росту мышечной массы.

Другой путь повышения уровня максимальной силы основан на совершенствовании координационных связей в нервной системе, обеспечивающих улучшение внутримышечной и межмышечной координации. Для улучшения внутримышечной координации необходимо применять отягощения в пределах 75-100% от максимума, доступного спортсмену в том или ином упражнении. Тренировка, направленная на совершенствование межмышечной координации, предусматривает формирование оптимальной согласованности в работе мышц, участвующих в движении, а также рационального взаимодействия мышц-синергистов и антагонистов.

При совершенствовании межмышечной координации величина отягощения должна быть близка к соревновательной. Таким образом, при совершенствовании межмышечной координации в рукопашном бое целесообразно применять небольшие отягощения. Например, можно выполнять упражнение «бой с тенью» с отягощениями в руках, величина которых (в зависимости от подготовленности спортсменов) должна быть 0,5-2,5 кг, а также удары ногами в манжетах (отягощения, надетые на нижнюю часть голени), вес которых может составлять 1,5-3,5 кг для каждой ноги. Основным условием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование межмышечной координации, является выполнение движений с

соблюдением их координационной структуры (то есть технически правильно) и со скоростью, равной соревновательной или превышающей ее. При этом обязательным является сохранение последовательности включения в работу мышечных групп и соотношения величин их напряжения.

Из средств силовой подготовки целесообразно применять выталкивание от груди металлической палки (весом 5-10 кг) из положения фронтальной стойки. При этом важно, чтобы максимально быстро происходило отталкивание от опоры и выпрямление ног. Моменты выпрямления ног и рук должны совпадать по времени, как это происходит в реальном прямом ударе в голову.

Общеподготовительным средством, улучшающим межмышечную координацию, является также толкание ядер или камней (весом 3-5 кг) с соблюдением техники ударов.

Перечисленные выше упражнения целесообразно выполнять сериями по 8-15 раз; после этого в течение 10-15 секунд (в быстром темпе) выполняются ударные движения без отягощений, а затем упражнения на расслабления до восстановления работоспособности. В одном занятии может быть 3-6 серий каждого из этих упражнений.

*Быстрая сила* характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения. Она проявляется при нанесении тактических ударов и финтов, а также в ложных передвижениях, мгновенных защитах, многоударных сериях. Для количественной оценки быстрой силы используются показатели скорости движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются упражнения со жгутами и относительно небольшим внешним отягощением: для рук – от 200 до 500 г, для ног – не более 1,5 кг. Особое внимание следует уделять мгновенному неожиданному выполнению тренируемого движения или серии движений.

Из числа общеразвивающих упражнений можно рекомендовать метание теннисных мячей или камней (весом до 500 г) на дальность, а также на точность попадания в мишень.

При совершенствовании *взрывной силы* наиболее эффективна динамическая работа мышц, с акцентом на преодолевающий режим. При этом темп выполнения упражнений предельный и околопредельный. Особое внимание следует уделять мгновенному (взрывному) началу выполнения упражнения.

При совершенствовании взрывной силы величина отягощения колеблется в зависимости от подготовленности спортсмена. При использовании общеподготовительных упражнений она может достигать 70-90% от максимума, а в специально-подготовительных – 30-50%. В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, а во втором – скоростной.

Продолжительность выполнения упражнения при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 секунд, а количество повторений от 6 до 12. Для того чтобы активизировать процесс восстановления, в паузах между упражнениями следует применять упражнения на расслабление мышц, участвующих в тренируемом движении. Продолжительность пауз отдыха – 2-4 минуты.

Для формирования взрывных способностей можно рекомендовать выталкивание набивных мячей с соблюдением координационной структуры удара, а также серии рубящих ударов кувалдой по автомобильной крышке. Вес отягощения при этом обусловлен уровнем подготовленности занимающихся.

Кроме этого, можно использовать серии прыжков, отталкиваясь двумя ногами через препятствие высотой 40-80 см. Очень эффективны и прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку (высотой до 30 см), а также преодоление 40-50-метрового отрезка прыжками на одной ноге. Также следует выполнять прыжки в глубину с высоты 70-80 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Оптимальное количество прыжков в серии 8-13. Паузы между прыжками должны заполняться упражнениями на расслабление мышц ног и продолжаться не более 15 секунд. Объем прыжковой нагрузки в одной тренировке может составлять 30-60 прыжков.

Для совершенствования взрывной силы мышц рук необходимо выполнять отталкивание груза, движущегося навстречу спортсмену. Следует отталкивать груз из положения боевой стойки и стремиться при этом сохранить координационную структуру удара (например, в паре с тренером на боксерском мешке, когда тренер выполняет толкание на спортсмена снаряда и удерживает после отталкивания его спортсменом).

Необходимо подчеркнуть, что тренировку, направленную на совершенствование скоростно-силовых качеств необходимо проводить не реже 2 раз в неделю. Указанные средства необходимо применять в комплексе, а также в сочетании с общеразвивающими упражнениями и в соответствии с общими методическими принципами развития скоростно-силовых качеств.

На предсоревновательном этапе подготовки прыжки в глубину нужно применять как заключительное средство в ряду специально-подготовительных упражнений. Их применение следует прекратить не позже чем за 10 дней до начала соревнований.

*Реактивную способность* мышц целесообразно развивать с помощью упражнений, в которых происходит быстрое переключение с уступающего режима работы на преодолевающий. Примером таких упражнений могут быть многоскоки (с ноги на ногу, на одной и обеих ногах), выполняемые на дальность приземления и лимитируемые по времени (5-10 секунд). Целесообразно применять и серии вертикальных прыжков на месте с установкой «максимально быстро-высоко» с махом руками и без него.

Указанные выше упражнения можно выполнять также с отягощениями: на ногах (до 1,5 кг на каждой) и на поясе (до 5 кг).

Эффективны серии по 10-15 прыжков отталкиваясь обеими ногами, через препятствия высотой до 50 см. В качестве препятствий можно использовать старые автомобильные покрышки, вкопанные вертикально в землю на расстоянии 1 м друг от друга.

Для развития реактивной способности мышц верхних конечностей следует использовать сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполняемые в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком в фазе полета. Кроме этого, целесообразно применять такое упражнение: один из партнеров удерживает ноги другого за голени и последний перемещается вперед, выполняя прыжки на руках. При этом угол сгибания рук в локтевых суставах должен быть не меньше 90°. Обычно используется игровым методом в виде силовой эстафеты.

Вес отягощения	Отношение к максимальному весу в %	Количество повторений в одном подходе	Особенности выполнения упражнения	Условная оценка напряженности интенсивности упражнения	Возможный диапазон ЧСС (уд/мин)	Формируемые силовые способности
Предельный	100	1	Медленно, без ускорения	Максимальная	90-110	Абсолютная сила
Околопредельный	99-90	2-3	Так же	Субмаксимальная	100- 120	Абсолютная сила
Большой	89-80	4-6	«Взрывным» усилием	Большая	120- 130	Взрывная сила
Умеренный	79-70	7-11	Быстро, с ускорением в конце движения	Умеренная	130- 140	Ускоряющая сила
Средний	69-55	12-18	Так же	Средняя	130-140	Ускоряющая и быстрая сила
Малый	54-40	19-27	Быстро, с ускорением в начале движения	Малая	140- 160	Стартовая сила и силовая выносливость
Незначительный	39-25	28-38	Максимально быстро	Незначительная	140- 160	Скоростная выносливость

Рис. 5 Величина отягощения и количество повторений в силовых упражнениях (по В.И. Филимонову)

### ***Развитие функциональных способностей.***

Высокий уровень развития функциональных способностей рукопашника проявляется в его *общей и специальной выносливости*. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности атлета, а специальной выносливости – преимущественно анаэробные возможности. Для расширения дыхательных (аэробных) возможностей используют кроссовый бег, гонки на лыжах, плавание, гребля, спортивные и подвижные игры с элементами единоборств, упражнения со скакалкой и др.

Главным требованием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений аэробного воздействия должна находиться в пределах 120-150 уд/мин и не превышать порог анаэробного обмена 150 уд/мин.

Для совершенствования выносливости у рукопашников наиболее эффективны упражнения аэробно-анаэробной направленности. Примерами таких упражнений являются спортивные и подвижные игры, беговые упражнения, выполняемые с переменной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при выполнении этих упражнений может достигать 190 уд/мин.

Функциональная подготовка должна занимать значительное место на первом этапе подготовительного периода; в это время закладываются основы *общей выносливости*. Рукопашники высокой квалификации должны сравнительно легко пробегать кросс 5-10 км в равномерном темпе. Длительный непрерывный бег способствует тренировке волевых качеств. На общеподготовительном этапе целесообразно широко использовать длительный интервальный бег по пересеченной местности с чередованием бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями. Направленность такой тренировки будет носить аэробно-анаэробный характер.

Исследованиями установлено, что дыхательные возможности спортсменов имеют относительно малую специфику и не зависят от вида выполняемых упражнений. Однако следует учитывать, что перенос общей выносливости возможен лишь в упражнениях, сходных по характеру выполнения с соревновательной и тренировочной работой.

Под *специальной выносливостью* в спорте следует понимать выносливость спортсмена по отношению к соревновательной деятельности. В рукопашном бое специальная выносливость обусловлена силовой и скоростной выносливостью.

*Скоростная выносливость* рукопашника проявляется в способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка. Для развития скоростной выносливости у рукопашников целесообразно применять интервальный метод.

Для повышения скоростной выносливости многократно чередуются кратковременные ускорения, выполняемые с максимальной скоростью, и

работа в среднем и низком темпе. Так, например, во время выполнения упражнений со скакалкой через каждые 30 секунд выполняются 15-секундные ускорения. В конце подхода пульс должен быть в пределах 160-180 уд/мин, а после отдыха 1-2 минуты – не ниже 130 уд/мин.

В зависимости от задач этапа подготовки можно провести в одной тренировке от 3 до 6 таких интервальных серий, которые выполняются с установкой на максимальное количество выполняемых движений. Такие кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, развивают анаэробные способности атлета.

*Силовая выносливость* рукопашника проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощность скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости следует выполнять удары по тяжелым снарядам максимально сильно и быстро.

Очень эффективно выполнять имитационное упражнение «бой с тенью» и тренировки на снарядах с отягощениями в руках и на ногах (весом 500-1000 г).

При развитии силовой выносливости можно использовать короткие поединки 1-1,5 минут, в течение которых удары по тяжелым снарядам выполняются с интенсивностью и мощностью, близкими к максимальным. Такие упражнения вырабатывают у рукопашников стереотип высокоинтенсивной скоростно-силовой работы и учат его «выкладываться» в пределах ограниченного времени, моделируя ситуацию «концовки» поединка.

Для совершенствования силовой выносливости следует использовать в тренировке 2-минутные поединки, удары в которых следует выполнять с переменными интенсивностью и мощностью. При этом целесообразно уменьшать интервалы отдыха от 1 минуты до 20 секунд. В связи с тем, что большие объемы тренировочной работы специальной направленности приводят к утомлению и повышению психической напряженности и, как следствие, снижению дееспособности спортсмена, необходимо на специально-подготовительном этапе целенаправленно применять общеподготовительные средства тренировки, соответствующие уровню энергообеспечения специальным средствам. В связи с этим, в подготовке рукопашников следует широко применять беговые упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами.

Напомним, что в интервальном методе тренировки многократное выполнение упражнения с короткими паузами отдыха не обеспечивает полного восстановления перед очередным повторением, паузы отдыха строго дозированы, а тренирующее воздействие на организм происходит как во время работы, так и в периоды отдыха. В повторном методе паузы отдыха произвольны, то есть перед каждым новым выполнением упражнения спортсмен отдыхает до восстановления работоспособности. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается преимущественно в пе-

риоды работы, а также путем суммации следовых процессов от каждого повторения.

Основной этап *совершенствования специальной выносливости* состоит из специальных тренировочных упражнений, таких как вольный и условный поединки с частой сменой партнеров, уменьшение продолжительности схваток с увеличением интенсивности, увеличение продолжительности тренировочных схваток, деление поединка на интервалы интенсивной работы и активного отдыха, моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки, длительная работа (15-20 раундов) на снарядах, с партнером, со скакалкой, упражнения на тяжелых снарядах в постоянно меняющемся темпе.

Многообразие форм двигательной деятельности, используемых спортсменом во время поединка, требует высокой подвижности нервных процессов. Скорость координированного двигательного акта в специальных упражнениях определяет результат производимого движения. Важным фактором успешных действий является скорость переработки информации.

Среди различных видов *восприятий* для рукопашного боя наиболее характерны восприятия собственных движений и движений противника, чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа, мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Чувство дистанции, времени, ориентирование, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, мышление, быстрота реакции все они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Спортсменам с высокой работоспособностью присуща способность к воспроизведению тонких мышечных усилий и точной ориентации в пространстве, обеспечивающих координацию движений. Для *развития координации* необходимо использовать комплексы упражнений различной сложности, оказывающие разное воздействие на отдельные анализаторы и ЦНС в целом:

1) упражнения для развития стато-кинетической устойчивости (хождение по ограниченной плоскости с поворотами, с попытками нарушить равновесие в упражнениях типа «Ласточка», сохранение равновесия на одной ноге при сбивающих факторах и т.д.);

2) упражнения для повышения пространственно-временной ориентации (медленные вращения головой в разные стороны; вращательные движения телом с открытыми и закрытыми глазами, повороты тела с остановкой и метанием предмета в цель, упражнения на батуте);

3) упражнения для развития общей и специальной координации (разнообразные акробатические упражнения: кувырки, перевороты, сальто, подъем разгибом, подвижные и спортивные игры, выполнение коронных приемов с соревновательной скоростью).

**Сохранение равновесия.** Во время схватки спортсмен постоянно перемещается по ковру: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами. Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. Сохранение равновесия является залогом эффективности как атакующих, так и защитных действий. Дает возможность выбрать и сохранить наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т.д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боец может упасть или, промахнувшись при движении вперед «провалиться» и «попасться» на встречный удар или бросок. Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по узкой опоре и др.

Совершенствование *ловкости* в рукопашном бое добывается путем создания во время тренировок таких ситуаций, когда бойцу приходится самостоятельно решать двигательную задачу. Это можно осуществить:

- подбором разнообразных партнеров (по телосложению, технике, тактике, стойке, весу, физической подготовленности, квалификации, морально-волевым качествам и др. особенностям);

- решением конкретных задач (выполнить определенный прием или защитные действия, только атаковать, добиваться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.п.);

- проведением схватки в необычных условиях (непривычный климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение, после снижения веса, непривычное время, яркое или недостаточное освещение, сильный шум и др.).

Выполнение этих упражнений позволит существенно повысить резервы координационных возможностей, от которых зависит эффективность технико-тактических действий в поединке в условиях соревнований.

**Развитие гибкости.** Гибкость – это способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, помогает эффективно прикладывать усилия при выполнении физических упражнений. Различают *общую и специальную гибкость*. Общая гибкость представляет собой высокую подвижностью во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); специальная гибкость – подвижность суставов и амплитуда движений, соответствующей технике конкретного вида спорта.

При развитии и совершенствовании гибкости важно определить оптимальные пропорции в использовании *упражнений на растягивание*, а также правильную дозировку нагрузок.

Статические упражнения, необходимо выполнять в течение 6-10 секунд, после этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Для развития подвижности в суставах следует проводить упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений с использованием покачиваний, пружинящих и маховых движений. Чтобы не допускать болевых ощущений, движения необходимо выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивая их амплитуду и степень применения силы помощника.

Основным *методом развития гибкости* является повторный метод, в котором упражнения на растягивание выполняются сериями. В качестве развития и совершенствования гибкости используют также соревновательный и игровой методы.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в разминку каждого учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою, сочетая их с упражнениями на силу и расслабление. Упражнения на гибкость необходимо выполнять в следующей последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.

Рекомендуется использовать статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц, так называемый *стретчинг*. В процессе статических упражнений на растягивание спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Упражнения стретчинга нужно использовать в разминке после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной работы в основной части занятия, а также в процессе занятия для снятия болей при судорогах.

Рекомендуется следующая схема выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 3-5 с, затем расслабление мышцы 3-5 с, и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с, количество повторений одного упражнения от 3 до 6 раз, с отдыхом 10-30 с, количество упражнений в одном комплексе от 5 до 10, длительность всех упражнений от 10 до 30 минут, во время отдыха полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

#### ***Спортивно-тактическая подготовка.***

В рукопашном бое, как и в других видах спорта, различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. *Общая тактическая подготовка* направлена на получение знаний и овладение тактическими навыками, необходимыми для успешного выступления в спортивных соревнованиях; *специальная тактическая подготовка* направлена на получение знаний и овладение тактическими навыками, необходимыми для успешно-

го выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Практическая реализация тактической подготовленности рукопашника заключается в создании полного представления о поединке, формировании индивидуального стиля ведения борьбы; использование рациональных приемов и действий с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические упражнения, которые направлены на решение тактических задач и моделируют отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы, а также внешние условия соревнований. *Тактические упражнения* можно реализовывать в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Для совершенствования тактической подготовки рукопашников в учебно-тренировочные занятия рекомендуется включать:

1. Задания, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника, в которых боец вынужден решать тактические задачи, преодолевая при этом более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке за определенное время, преодолевать заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов и т.д.

2. Задания, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий. Например: выполнять задания на ковре меньшего размера, проводить «концовку» (начало, середину) схватки при условии преимущества в счете по баллам, при условии проигрыша в один (два) балла и т.д.

3. Задания, связанные с использованием тактических вариантов при ведении поединка с различными соперникам. Например: выполнять задания при ведении поединков с соперниками с борцовской, боксерской и т.д. техникой, с соперниками различного роста, различными скоростно-силовыми качествами и т.д.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

### **3.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-рукопашников**

Авторами настоящего пособия предлагается примерная структура построения тренировочного процесса сборной команды территориального органа МВД России по рукопашному бою в период проведения *учебно-тренировочного сбора* сроком два месяца (два мезоцикла), который является этапом непосредственной подготовки к главному старту соревновательного периода годичного цикла подготовки спортсменов-рукопашников.

Подготовка спортсменов на данном этапе обусловлена необходимостью приобретения и сохранения спортивной формы для участия в Чемпионате МВД России. Двухмесячный этап подготовки будет включать в себя два мезоцикла – *контрольно-подготовительный* и *предсоревновательный* продолжительностью по четыре недели (микроцикла) каждый.

#### **Контрольно-подготовительный мезоцикл.**

Основной задачей этого мезоцикла будет повышение уровня тренированности, становление спортивной формы, развитие специальных навыков и качеств, характерных для рукопашника, и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе.

Характерной особенностью тренировочного процесса является применение в основном соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Физическая подготовка должна занимать 25-30% общего времени и способствовать дальнейшему развитию физических качеств; совершенствование технических навыков проходит в условиях, вначале, частично моделирующих, а затем полностью воспроизводящих во всех деталях предстоящие соревновательные действия и занимает 35–45% общего времени; совершенствование тактических навыков проходит в условных поединках (условные и вольные бои) и состоит, в основном, из работы с различными по боевым особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35–40% общего времени. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям. На данном этапе возможно участие в соревнованиях, но при этом они должны носить в основном подготовительный характер к предстоящим основным состязаниям. Заключительная часть периода используется для подготовки к предсоревновательному мезоциклу.

Как уже отмечалось выше, в контрольно-подготовительный мезоцикл рекомендуется включить четыре микроцикла продолжительностью

по семь дней каждый, микроцикл будет включать в себя 11 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу и одно занятие в субботу, воскресенье – восстановительный день. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия.

Основными структурными элементами контрольно-подготовительного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Базовый (общеподготовительный) микроцикл**, характеризуется равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но неопредельным уровнем интенсивности в большинстве учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие основных физических качеств спортсмена. Задачей данного микроцикла является подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера. Эта задача решается с помощью объемных продолжительных тренировок; общая работоспособность совершенствуется в основном с помощью кроссовой подготовки и плавания; общая силовая работоспособность – с помощью работы с отягощениями, упражнений на сопротивление; общая скоростная работоспособность – с помощью спортивных игр; специальная работоспособность – с помощью упражнений на лапах, мешках, с партнером для овладения технико-тактическими навыками в условных поединках (табл. 1).

Таблица 1.

Построение тренировочных занятий в базовом (общеподготовительном) микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Понедельник	Аэробная (развитие общей выносливости).	Кросс в среднем темпе 5-10 км, плавание, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью 3-4 раунда.	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, тактико-технические упражнения в парах.
Вторник	Аэробная (развитие силовых качеств).	Упражнения с отягощениями: штангой, блинами, гантелями, на тренажерах.	Аэробная (развитие общей выносливости).	Кросс, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью, прыжки со скакалкой, растяжка.

Продолжение таблицы 1.

1	2	3	4	5
Среда	Аэробно-анаэробная (развитие ловкости и гибкости).	Акробатические упражнения, подвижные игры, упражнения на растягивание, кувырки, броски.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Круговая тренировка с использованием прыжковых и скоростно-силовых упражнений на снарядах.
Четверг	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, со скакалкой, жгутами, легкими гантелями, кувалдой, тактико-технические упражнения в парах.	Развитие специальной работоспособности.	Акробатические упражнения, броски, борьба в партере, борьба в стойке.
Пятница	Развитие скоростной работоспособности.	Старты, рывки, ускорения, бег с горы и в гору, ускорения с силовыми проявлениями.	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, со скакалкой, жгутами, легкими гантелями, кувалдой, броски, борьба в партере, борьба в стойке.
Суббота	Аэробная (развитие общей выносливости).	Кросс 5-10 км, плавание, подвижные игры с элементами единоборств	Отдых	Баня, бассейн.
Воскресенье	Пассивный отдых			

**2. Базовый (ударный) микроцикл** (в нашем случае применяются два подряд таких микроцикла), характеризуется значительным объемом тренировочных нагрузок высокой интенсивности, с повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на развитие способностей и совершенствование специальных навыков, в силу чего создается особенно мощный тренирующий импульс.

Задачей данного микроцикла является повышение уровня специальной физической и психической работоспособности рукопашников путем использования максимальных нагрузок. Эта задача решается в условиях многораундовой повторно-интервальной работы с партнером, сочетая бок-

серские, борцовские и смешанные условно-целевые поединки с высокоинтенсивной работой на мешках, лапах, макиварах, бой с тенью, работой со жгутами и т.д. Спортивные игры применяются только в виде разминки. В течение недели объемы нагрузок увеличиваются от средних до больших и заканчиваются днем отдых (табл. 2.).

Таблица 2.

Построение тренировочных занятий в базовом (ударном) микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств.	Круговая тренировка с использованием прыжковых и скоростно-силовых упражнений на снарядах.	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, тактико-технические упражнения в парах, спарринги.
Вторник	Развитие силовой выносливости.	Бой с тенью с отягощениями, упражнения со штангой, кувалдой, блинами, гантелями, на тренажерах.	Развитие общей выносливости.	Кросс, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью, прыжки со скакалкой, растяжка.
Среда	Повышение специальной работоспособности.	Многораундовая повторно-интервальная работа с партнером, сочетая боксерские, борцовские и смешанные условно-целевые поединки, спарринги.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Круговая тренировка с использованием прыжковых и скоростно-силовых упражнений на снарядах.
Четверг	Повышение специальной работоспособности.	Многораундовая повторно-интервальная работа с партнером, сочетая боксерские, борцовские и смешанные условно-целевые поединки, спарринги.	Повышение специальной работоспособности.	Многораундовая повторно-интервальная работа с партнером, сочетая боксерские, борцовские и смешанные условно-целевые поединки, спарринги.

Продолжение таблицы 2.

1	2	3	4	5
Пятница	Развитие скоростной работоспособности.	Старты, рывки, ускорения, бег с горы и в гору, ускорения с силовыми проявлениями.	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, скакалкой, жгутами, легкими гантелями, кувалдой, броски, борьба в партере, борьба в стойке.
Суббота	Развитие функциональных способностей.	Кросс 5-10 км, плавание, подвижные игры с элементами единоборств.	Отдых	Восстановительные мероприятия.
Воскресенье	Пассивный отдых			

**3. Восстановительный микроцикл**, характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов. Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам за счет включения в учебно-тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавания, спортивных игр по упрощенным правилам. Специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном упражнения на снарядах, лапах, бой с тенью, отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий (табл. 3).

Таблица 3.

Построение тренировочных занятий в восстановительном микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
1	2	3	4	5
Понедельник	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Кросс в среднем темпе 5-10 км, плавание, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью 3-4 раунда, растяжка.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, тактические упражнения в парах.

Продолжение таблицы 3.

1	2	3	4	5
Вторник	Поддержание уровня развития силовых качеств.	Упражнения с отягощениями; штангой, блинами, гантелями, на тренажерах.	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Кросс, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью, прыжки со скакалкой.
Среда	Развитие ловкости и гибкости.	Акробатические упражнения, растяжка, подвижные игры, упражнения на растягивание, кувьрки, броски.	Спортивно-тактическая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности.
Четверг	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Кросс в среднем темпе 5-10 км, плавание, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью 3-4 раунда, растяжка.	Спортивно-тактическая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности.
Пятница	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Спортивные игры, плавание.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения на лапах, мешках, со скакалкой, жгутами, легкими гантелями, броски, борьба в партере, борьба в стойке.
Суббота	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Спортивные игры, плавание.	Отдых	Баня, бассейн.
Воскресенье	Пассивный отдых			

### **Предсоревновательный мезоцикл.**

Данный мезоцикл представляет собой форму построения тренировочного процесса для непосредственной подготовки к чемпионату МВД России по рукопашному бою. Основной его задачей является подготовка спортсменов к участию в данных соревнованиях. Характерной особенностью предсоревновательного мезоцикла является то, что в нем необходимо максимально смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создать ус-

ловия для наибольшей реализации общего эффекта всей предшествующей подготовки. В связи с этим в предсоревновательном мезоцикле увеличивается объем соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

Важным моментом подготовки спортсменов является то, что на данном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий, однако, возникает необходимость учитывать, что показатели спортивных результатов отстают во времени от объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился. В связи с этим на первый план выдвигаются вопросы регулирования нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки предстоящего соревнования. Исходя из этого, тренировочные нагрузки в течение данного этапа должны возрастать, прежде всего, за счет повышения интенсивности специально-подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности и других скоростно-силовых характеристик применяемых упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок должен вначале стабилизироваться, а затем его нужно сокращать. Это вызвано необходимостью создать условия для повышения интенсивности, как ведущего фактора развития тренированности и облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в большом объеме подготовительной работы. Снижение объема тренировочных нагрузок в данном мезоцикле достигается, в первую очередь, снижением доли общеподготовительных упражнений, объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений продолжает увеличиваться. Спортивно-техническая и тактическая подготовка доводится до возможно высокой степени совершенства. Одновременно продолжает проводиться специальная психическая подготовка, задачей которой является непосредственная настройка к этим соревнованиям. В данном мезоцикле также возможно участие в контрольных и второстепенных соревнованиях, но не позднее, чем за две недели до начала чемпионата (главного старта).

Структуру предсоревновательного мезоцикла предлагается представить, как систему четырех микроциклов продолжительностью по 7 дней каждый, микроцикл будет включать в себя 11 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу и одно занятие в субботу, воскресенье – восстановительный день. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Специально-подготовительный микроцикл** – характеризуется равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, за счет увеличения их объема, со значительным уровнем интенсивности в большинстве учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие основных физических качеств спортсменов. Основной задачей такого микроцикла является обеспечение вработываемости организма и повышения его функционального состояния после восстановительного этапа. Для данного микроцикла типичен широкий круг средств общей физической подготовки, обеспечивающих всестороннее воздействие на органы и системы организма. Начиная с третьего дня (5-6 учебно-тренировочное занятие) содержание микроцикла приобретает более выраженный специфический характер за счет включения специальных средств и методов подготовки, с использованием круговой и поточной тренировок (табл. 4).

Таблица 4.

Построение тренировочных занятий в специально-подготовительном микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Понедельник	Развитие скоростной выносливости.	Интервальная тренировка в беге, плавание, подвижные игры.	Развитие специальной работоспособности.	Работа в парах, тренировка на лапах и на легких снарядах типа «груша», работа на мешках, тактический спарринг.
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств.	Взрывная работа на лапах, мешках, упражнения с небольшими отягощениями.	Развитие общей выносливости.	Кросс в среднем темпе 5-10 км, плавание, подвижные игры, ОРУ, акробатические упражнения, бой с тенью 8-10 раундов, растяжка.
Среда	Развитие специальной работоспособности.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности.	Упражнения на лапах, мешках 8-10 раундов, борьба в партере, круговая тренировка.

Продолжение таблицы 4.

1	2	3	4	5
Четверг	Развитие специальной работоспособности.	Прыжки со скакалкой, взрывная работа, отработка борцовской техники, в конце 2-3 схватки.	Спортивно-тактическая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности.
Пятница	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения в парах, спарринги.	Развитие специальной работоспособности.	Бой с тенью, упражнения в парах, спарринги
Суббота	Поддержание общей выносливости.	Спортивные игры, плавание.	Отдых	Баня, бассейн.
Воскресенье	Пассивный отдых			

**2. Модельный (ударный) микроцикл** – характеризуется большим суммарным объемом работы, околопредельными и предельными нагрузками. Его основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, специальной психической и интегральной подготовки. Данный микроцикл направлен на повышение уровня физической и психической работоспособности рукопашника. Для этого используются максимальные нагрузки специального характера в условиях поединка, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования скорости реакции, мышления, выносливости должны быть высоко интенсивными и применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах. Интенсивность нагрузки в этих занятиях выше, чем в предыдущих. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС (пульс), которая обычно повышается к концу занятия. В условных поединка пульс достигает частоты 175-190 уд/мин (табл. 5).

Таблица 5.

Построение тренировочных занятий в модельном (ударном) микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
1	2	3	4	5
Понедельник	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, работа с кувалдой, набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, работа с кувалдой, набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.

Продолжение таблицы 5.

1	2	3	4	5
Вторник	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и пр.
Среда	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.
Четверг	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Прыжки со скалкой, скоростная работа на взрыв, Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности.
Пятница	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером, с набивными мячами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности, спарринги.
Суббота	Поддержание общей выносливости.	Спортивные игры, плавание.	Отдых	Восстановительные мероприятия.
Воскресенье	Пассивный отдых			

**3. Модельный микроцикл.** Задачи третьей недели – это восстановление и повышение специальной работоспособности спортсменов. Для этого активный отдых (футбол, баскетбол, плавание, пробежки) чередуют с упражнениями для воспитания быстроты и ловкости. Задачи совершенствования специальных индивидуальных технико-тактических действий решаются в условиях многораундовой повторно-интервальной работы с партнером, сочетая боксерские, борцовские и смешанные условно-целевые поединки со среднеинтенсивной работой на мешках, лапах, бой с тенью и т.д., на этой неделе происходит окончательное регулирование веса, требующее больших усилий и осторожности. В процессе тренировки достигается высокий уровень развития всех сторон работоспособности. Нагрузка варьируется от средних до значительных (околопредельных) величин, и достигается за счет объема выполняемой работы средней интенсивности (табл. 6).

Таблица 6.

Построение тренировочных занятий в модельном микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Понедельник	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Спортивные игры, плавание, круговая тренировка.
Вторник	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности, спарринги с различными партнерами.
Среда	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером в парах, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Спортивные игры, круговая тренировка.

Продолжение таблицы 6.

1	2	3	4	5
Четверг	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Прыжки со скакалкой, взрывная работа, спарринги, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью, упражнения с партнером, с набивными мячами, жгутами, в передвижениях и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности.
Пятница	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спарринги, условные и вольные бои, борьба, упражнения на снарядах, спурты, бой с тенью и др.	Развитие специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Упражнения в парах тактической направленности, спарринги.
Суббота	Поддержание общей выносливости.	Спортивные игры, плавание.	Отдых	Восстановительные мероприятия.
Воскресенье	Пассивный отдых			

**4. Подводящий микроцикл** является заключительным в структуре подготовки спортсменов-рукопашников к Чемпионату МВД России. В содержание данного этапа включаются упражнения и технические действия, воспроизводящие режим предстоящих соревнований, решаются вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нагрузки плавно снижаются. Тренировки сокращаются до 60 минут и строятся в форме активного отдыха. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории (табл. 7).

Таблица 7.

Построение тренировочных занятий в подводящем микроцикле

Дни микроцикла	Тренировки			
	1-я тренировка		2-я тренировка	
	Направленность	Содержание	Направленность	Содержание
1	2	3	4	5
Понедельник	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.

Продолжение таблицы 7.

1	2	3	4	5
Вторник	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.
Среда	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.
Четверг	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.
Пятница	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.	Поддержание уровня развития специальной работоспособности, тактико-техническая подготовка.	Спортивные и подвижные игры, совершенствование техники борьбы без сопротивления партнера, упражнения на снарядах, бой с тенью, отработка тактических действий.

Продолжение таблицы 7.

1	2	3	4	5
Суббота	Поддержание уровня развития общей выносливости.	Спортивные игры.	Отдых	Восстановительные мероприятия.
Воскресенье	Пассивный отдых			

Общая примерная структура построения двухмесячного учебно-тренировочного сбора рукопашников в период подготовки к основным соревнованиям представлена в таблице 8.

Таблица 8.

Структура построения двухмесячного учебно-тренировочного сбора рукопашников в период подготовки к основным соревнованиям

Мезоцикл	Типы и суммарная нагрузка в микроциклах			
Контрольно-подготовительный	Базовый (общеподготовительный)	Базовый (ударный)	Базовый (ударный)	Восстановительный
	Средняя нагрузка с большим объемом, но непредельным уровнем интенсивности.	Значительная нагрузка с большим объемом высокой интенсивности.	Большая нагрузка с большим объемом высокой интенсивности.	Средняя нагрузка с небольшим объемом и непредельным уровнем интенсивности.
Предсоревновательный	Специально-подготовительный	Модельный (ударный)	Модельный	Подводящий
	Значительная нагрузка с небольшим объемом высокой интенсивности.	Большая нагрузка с большим объемом высокой интенсивности.	Значительная нагрузка с большим объемом не высокой интенсивности.	Средняя нагрузка с небольшим объемом и непредельным уровнем интенсивности.

## Глава 4. Спортивная тренировка в самозащите без оружия

### 4.1. Средства и методы тренировки спортсменов-самбистов

Самбо (от «самозащита без оружия»), вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

*Техника самбо* включает в себя: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

*Техника борьбы стоя* состоит из стоек, захватов (основных, ответных, предварительных и оборонительных), передвижений и обманных движений, бросков и комбинаций бросков, защитных действий от бросков и контрбросков.

Броски делятся на: броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция – захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д. Дистанция вплотную – самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

*Техника борьбы лежа* (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием – броском, захватом и прочее).

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

*Техническая подготовка* – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержа-

ние технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. *Приемы* – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, *действия* – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований. *Базовые приемы и действия* – это обязательный объем технической подготовки самбиста, *вспомогательные* – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и втоматизм.

*Критерием технической подготовки* является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

*Тактическая подготовка* самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самозащите без оружия составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

*Тактические знания* самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. *Тактические умения* – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка. *Тактические навыки* – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. *Тактическое мышление* самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самозащите без оружия составляют *средства тактической подготовки*, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы: 1) направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия; 2) направленные на возникновение у соперника атакующей реакции; 3) направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман; 4) направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак,

эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

**Психическая подготовка** самбиста – это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

*Волевая подготовленность* самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

К *специальной психической подготовленности* относятся: устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований; уровень кинестетических и визуальных восприятий, тактико-технических действий и условий окружающей среды; умения управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами; способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга.

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности самбиста.

В современной системе психической подготовки самбистов, кроме волевой и специальной психической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям самозащите без оружия; идеомоторная тренировка; усовершенствование реагирования и специальных умений; коррекция психического напряжения; усовершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым и стартовым состоянием.

Формирование мотивации – действия, которые направлены на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство на протяжении долгого времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней среды. В первом случае акцент делается на технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнований, во втором – на спортивные достижения.

Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих самбистов мира, как правило, реализуется в трех основных направлениях: на качество процесса совершенствования; на победу; на возможность проигрыша. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава участников.

**Физическая подготовка** самбиста – процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют разносторонним достижениям в самозащите без оружия. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфики самозащите без оружия.

*Общая физическая подготовка* (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особое внимание следует уделять развитию общей силы, поскольку в ней концентрируются многие компоненты физической подготовленности.

*Силовая подготовка* самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самозащите без оружия: изометрический (в основе – напряжение без изменения длины мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Упражнения, развивающие силу: 1) упражнения со штангой (жим, толчок и рывок двумя руками; наклоны туловища со штангой на плечах; приседания со штангой на плечах и на груди; поднимание и толкание тяжелых камней; перекатывание и перетаскивание тяжестей; поднимание тяжестей на веревке через блок; 2) упражнения с резиной (тренировка рывков для передних и боковых подсечек; тренировка рывков для захвата на «мельницу»; тренировка рывков для броска захватом руки на плечо; тренировка рывков для броска захватом руки под плечо; 3) упражнения на преодоление тяжести противника, делаются без сопротивления партнера (поднять партнера, стоящего прямо, беря его в обхват на уровне бедер,

пояса и груди; поднять партнера, стоящего на четвереньках; поднять партнера, лежащего на груди; поднять и перенести партнера на плечах, на спине, на бедре и впереди себя на руках; приседания с партнером на плечах; наклоны туловища с партнером на плечах).

Упражнения с дозированным сопротивлением являются как бы продолжением упражнений для развития силы и укрепления связочного аппарата. Кроме того, они служат прекрасной подготовкой для преодоления сопротивления противника. При проведении таких упражнений движения должны быть ритмичными, медленными, иначе трудно согласовывать степень напряжения своих мышц и мышц противника. В тех движениях, где это возможно, следует менять положения (например, правую стойку на левую), а если роли самбиста и его партнера неодинаковы – необходимо сменять друг друга.

*Быстрота (скоростные возможности)* самбиста – это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время. Существует две формы их проявления – элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самозащите без оружия являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

При развитии быстроты самбист должен учитывать следующее: излишний вес тела замедляет движения; сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой; плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой; делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Упражнения, развивающие быстроту движений: 1) перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями; 2) делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях; 3) ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажки; 4) бег на короткие дистанции; 5) прыжки в длину и высоту с места и с разбега; 6) неожиданные старты из всевозможных положений.

*Выносливость* самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергopotенциалом систем организма адаптированных к специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

На определенном этапе тренировки самбистам совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость – важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

К средствам развития выносливости в борьбе относят учебно-тренировочные схватки длительностью 20-30 минут, подвижные игры на борцовском ковре с использованием приемов борьбы, регби, специальные упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью и значительной продолжительностью, кросс и др. Основным методом в развитии выносливости является непрерывный метод, в котором продолжительная работа выполняется в умеренном режиме, ЧСС не должна превышать 140-150 уд/мин. Для устранения монотонности рекомендуется прерывистая работа, например, 2-3 раза по 2000 м или 4-6 раз по 1000 м с минимальными интервалами отдыха

*Гибкость* в самозащите без оружия – это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений. Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста.

Факторы, которые определяют уровень гибкости: эластические качества мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, которые принимают участие в движениях; особенности строения суставов. Повышает (до 20%) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к нестабильному состоянию суставов и травмам.

К основным требованиям к компонентам нагрузки (их необходимо учитывать во время развития гибкости) относятся: характер и особенности чередования упражнений; длительность упражнений (количество повторе-

ний - 10-25 секунд); темп движений (медленный); величина отягощения (до 50%); интервалы отдыха (от 10-15 секунд до 2-3 минут).

Упражнения, развивающие гибкость: 1) ходьба на наружном крае ступни; 2) сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками; 3) сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков; 4) сидя, заводите голени за голову при помощи рук; 5) повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса; 6) «мост», тренировку в выполнении этого упражнения следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног); 7) стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой; 8) стоя, оттягивать ногу, захваченную одноименной рукой за подъем, назад; 9) стоя на коленях, вытянуть руки вперед и соединить пальцы. Садясь на ковер влево от левой голени, руки отводить вправо и наоборот; 10) стоя, руки со сцепленными пальцами поднять вверх и повернуть ладонями вверх, делать глубокие наклоны вправо и влево; 11) Руки со сцепленными пальцами вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч, делать повороты корпуса вправо и влево; 12) поставить ступни параллельно на ширину 1,5-2 ступни. Руки положить за голову. Делать вращения тазового пояса в разных направлениях, не сдвигая ступней с места и не наклоня верхней части корпуса.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце – ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить ее до боли нельзя. Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

*Ловкость самбиста* (координационные способности) – это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразные тренировочные упражнения, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с

нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Упражнения, развивающие ловкость (данные упражнения могут быть очень разнообразными): 1) кувырок прыжком через стоящего на четвереньках. Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед; 2) перекат через стоящего на четвереньках. Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на ноги, сгибая их в коленях; 3) перекат через спину стоящего, держась за его руки. Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть партнера через свою спину. Во время переката на спине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковер; 4) колесо – стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить шире, руки поднять вверх. Отклонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги; 5) колесо с поворотом (рандат). Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок; и мн. др.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий – чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и *уровнем интеллекта* спортсмена. В самозащите без оружия оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи – к типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самозащите без оружия достигает до десяти тысяч).

*Специальная физическая подготовка* направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям борьбы самбо (самозащите без оружия).

Для приобретения специальных навыков самбистам следует использовать многократное повторение главных частей избранного вида спорта и повторение его в целом. При этом возможен вариант, когда проводится сначала силовая подготовка, формирование прекрасно развитой и отлично управляемой мускулатуры всего тела.

К специальным упражнениям можно отнести учебные и тренировочные схватки, продолжительность которых меньше (или больше), чем соревновательные; отдельные приемы, выполняемые с партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощением и на тренажерах, по характеру соответствующие определенным техническим действиям; имитацию технических действий, броски тренировочного манекена различной массы (на время); борьбу на коленях с конкретным заданием, борьбу за захват, выталкивание соперника с ковра или определенной площадки, удержания и уходы с моста, одновременную борьбу 5-10 борцов с целью перевести друг друга из стойки в партер; лазание по канату и т.д.

В построении специальной физической подготовки очень важно применять также упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Большое значение имеет интенсивность выполняемой самбистами работы. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью 75-80% от максимальной. Это позволяет выполнять очень большое количество тренировочной работы и в большом объеме. Необходимо использовать возможность повышения интенсивности в решающих фазах упражнения за счет увеличения продолжительности менее активных фаз при непрерывно выполняемом движении. Интенсивность тренировочной работы в борьбе достигается непрерывным выполнением упражнения. Разумеется, при этом нагрузка будет носить несколько волнообразный характер, в диапазоне ЧСС от 120 до 190 уд/мин.

В процессе специальной физической подготовки необходимо совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать их, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д.

Структуру процесса *интеллектуальной подготовки* самбиста составляют формирование способностей объективного восприятия и концентрация внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации; принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности.

Уровень интеллектуальной подготовленности самбиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием

закономерностей спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований. Роль тренера – способствовать формированию интеллектуальных возможностей самбиста на всех этапах спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль за качеством их выполнения.

**Интегральная подготовка** самбиста – процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психической, физической и интеллектуальной). Синтетичный подход, направленный на комплексное проявление способностей самбиста в специфических условиях соревновательной деятельности – основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярный способ – разные по уровню значения и педагогическим заданиям поединки.

К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки самбистов относятся: облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в поединке с более слабым соперником и др.); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником), борьба на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях; интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций).

**Методика обучения приемам и их тренировка.** Все приемы нужно тренировать в обе стороны (правую и левую). Это увеличивает возможность применения данных приемов в вольных схватках, при этом гармонически развивается телосложение самбиста и уменьшается возможность перетренировки тех или других мышц. Нужно стремиться к тому, чтобы в индивидуальном комплексе приемов у каждого самбиста имелись: 2-3 приема, предназначенных для применения к противнику, который при борьбе стоя напирал (толкает самбиста); 1-2 приема для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя; 1-2 приема для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится), заходя в сторону выставленной или отставленной ноги; 2-3 ответных приема на наиболее вероятные нападения противников при борьбе стоя. Точно также нужно иметь освоенными: 1-2 удержания; 2-3 болевых приема на суставы рук; 1-2 болевых приема на суставы ног. Тренировку приемов рекомендуется проводить следующими методами:

1. Выполнение приемов без сопротивления, вначале медленное, соединяемое с совершенствованием деталей приема и отдельных его частей, затем постепенно ускоряющееся. Добиваться правильного, четкого и быстрого выполнения приемов. Тренировка происходит в форме поочередного выполнения 3-6 приемов одним самбистом, затем другим и т.д.

2. Тренировка приемов с условным (дозированным) сопротивлением. К этой тренировке можно приступить, когда прием усвоен и выполняется без ошибок. Тренировка состоит из повторений: неожиданных нападений на противника обусловленным приемом, при котором противник сопротивляется, но не в полную силу, давая все же проводить на себе правильно выполняемые приемы и, пользуясь неточными движениями самбиста для того, чтобы устоять против приема. Тренировка проходит в виде поочередного выполнения 3-6 приемов одним самбистом, затем другим и т.д. Тренировка приемов с дозируемым сопротивлением проводится сначала стоя на одном месте, затем в определенном тренером направлении передвижения и, наконец, с произвольным передвижением по коврику.

3. Тренировка с односторонним сопротивлением. В парах определяется, кто будет первым, кто вторым номером. Первые номера нападают любыми приемами положенное время, вторые дают себя захватывать так, как удобно первым номерам, но, при выполнении первыми приемов, защищаются. По прошествии заданного времени первые номера обмениваются ролями со вторыми.

4. Тренировка с усиленным односторонним сопротивлением. В этой тренировке самбист, исполняющий роль противника, применяет уже защиты не только при начале приема, но и до их начала и не дает нападающему захватывать себя так, как тому это было бы удобно. Первые и вторые номера нападают и защищаются одинаковое время.

5. Тренировка ответных приемов. Один из тренирующихся нападает, второй проводит ответные приемы. Затем самбисты меняются ролями. Первые и вторые нападают и защищаются одинаковое время. Вначале надо нападать одним, даже обусловленным, приемом, затем, по мере успешного применения, ответных приемов, постепенно увеличивать количество приемов нападения.

6. Тренировка с ответными приемами. Эта тренировка является усложнением тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, к которой добавляется еще право противника проводить ответные приемы. Это уже почти вольная схватка, однако выбор момента для начала атаки и инициатива ее принадлежат еще только нападающему. Первые и вторые номера нападают одинаковое количество времени.

7. Попеременные тренировки. Тренировки с односторонним сопротивлением, тренировки с усиленным односторонним сопротивлением, тренировки ответных приемов и тренировки с ответными приемами проводятся со все возрастающим временем.

8. Тренировка с завязанными глазами. Для развития так называемого «мышечного чувства» самбисты тренируются с завязанными глазами. Глаза завязывает только один. Второй - «зрячий» - отвечает за то, чтобы все действия происходили в центре коврика. Самбист с завязанными глазами вначале делает приемы на несопротивляющемся противнике и затем про-

ходит все вышеприведенные тренировки и даже проводит вольные схватки.

9. Тренировка одной рукой. Иногда самбисту в схватке приходится выключать временно одну из своих рук – это может делаться для ее отдыха и из тактических соображений. В некоторых случаях, например при повреждении, приходится исключить одну из рук до конца схватки. Тренировки одной рукой проводятся с самбистом, борющимся двумя руками. Другая рука держится за свой пояс на животе.

Приемы борьбы лежа отрабатываются следующими специальными тренировками:

1. Тренировка заваливания. Первые номера стоят на коленях, вторые в стойке. Задача – за определенное время вторым свалить первых с коленей на бок или спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

2. Вырываться из удержаний. Первые номера захватывают вторых на заданное удержание. Вторые по сигналу начинают вырываться. Через 20 секунд самбисты меняются ролями.

3. Тренировка переворачиваний. Первые номера стоят на четвереньках, вторые над ними. Задача – за определенное время вторым перевернуть первых на спину возможно большее число раз. Затем самбисты меняются ролями.

4. Тренировка болевых приемов с сопротивлением. Первые номера находятся в заданном положении и сопротивляются болевым приемом, проводимым верхним, не меняя своего положения. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

5. Тренировка ответных болевых приемов. Первый находится снизу и, при проведении вторым болевых приемов, делает ответные болевые приемы. Затем самбисты меняются ролями. Положения нижнего либо произвольные, либо задаются тренером.

6. Тренировка уходов из борьбы лежа. Первый номер находится в заданном тренером положении, второй над ним. Задача второго – не дать первому подняться в стойку, задача первого – встать на ноги. Затем по прошествии определенного времени меняются ролями.

7. Вольная схватка лежа. При введении вольных схваток тренер вначале должен давать тактические задачи каждому из борцов (лучше, чтобы каждый из них не знал, что будет делать второй), а затем, когда самбисты приобретут опыт, предоставлять им самим вырабатывать перед каждой схваткой ее план и тактические задачи.

Тренировка захватов проводится с использованием следующих методических приемов:

1. Тренировка захватов с односторонним сопротивлением. Первый самбист проводит захваты, а второй сопротивляется, не дает себя захватить и вырывается из удачно проведенных захватов. По прошествии заданного

времени самбисты меняются ролями. Такие тренировки можно проводить как на заданные захваты, так и на любые.

2. Тренировка ответных захватов. Первый самбист проводит 1-3 заданных захвата, а второй как можно быстрее реагирует на эти захваты ответными. По прошествии заданного времени самбисты меняются ролями.

3. Борьба за захваты. Каждый из самбистов добивается осуществления своего захвата и одновременно с этим старается помешать противнику сделать его захват. Если противник захват все же проведет, самбист вырывается.

Наиболее эффективные броски, удержания, используемые в самозащите без оружия: 1) приемы в борьбе стоя ногами (подножки задняя, передняя, боковая; подсечки боковая, передняя, изнутри; подхваты спереди, отхват, ножницы; зацепы голенью, стопой, обвив, упором стопой, подсад; броски через голову упором стопой, упором голенью; 2) приемы в борьбе стоя руками (захватом ног; захватом одной ноги мельница, голени, бедра (перевороты); броски с выведением из равновесия рывком, толчком; 3) броски туловищем (броски через бедро, спину; броски через грудь прогибом; 4) приемы в борьбе лежа (удержания сбоку, поперек, верхом со стороны головы, со стороны ног; болевые на ноги, на руки.

*Приемы первого тура по самозащите без оружия.*

Освобождение от захвата за одежду на груди, за горло, за плечи при подходе спереди сбивом предплечьями.

Исходное положение (И.П.) - противник захватил одежду на груди (за горло, за плечи) при подходе спереди двумя руками;

1 - ударом предплечьями по предплечьям противника снизу вверх в стороны или сверху вниз сорвать захват;

2 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от захвата одной или двумя руками за одежду на груди, за горло, за плечи за волосы при подходе спереди загибом руки за спину скручиванием внутрь

И.П. - противник захватил одежду на груди (за горло, за плечи при подходе спереди) двумя руками;

1 - захватить правой рукой кисть правой руки противника сверху, а левой запястьем снизу и нанести расслабляющий удар правой ногой;

2 - отставляя ногу после удара назад влево, повернуться направо, скручивая захваченную руку внутрь и срывая правым предплечьем захват левой руки, выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь.

Для освобождения от захвата одной или двумя руками за волосы при подходе спереди производится захват кисти (кистей) рук противника сверху, прижимая их к голове, и резко наклоняется. Происходит дожим кисти и в результате болевого воздействия противник отпускает захват. Далее выполняется загиб руки за спину вышеописанным способом.

Освобождение от захвата руки сверху или снизу двумя руками за запястье при подходе спереди с помощью второй руки

И.П. - противник захватил руку сверху или снизу двумя руками за запястье при подходе спереди;

1 - свободной рукой захватить за кулак своей руки со стороны больших пальцев противника;

2 - рывком на себя сорвать захват;

3 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от захвата руки сверху или снизу при подходе спереди загибом руки за спину скручиванием внутрь

И.П. - противник захватил руку разноименной рукой или двумя руками сверху или снизу при подходе спереди;

1 - захватить правой (одноименной) рукой кисть правой (одноименной) руки противника сверху;

2 - скручивая захваченную руку внутрь, повернуться направо, выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь.

Освобождение от захвата руки одной рукой, обеих рук (за кисти, запястья) сверху или снизу при подходе спереди выкручиванием их в сторону больших пальцев.

И.П. - противник при подходе спереди захватил обе руки (за кисти, запястья) сверху или снизу;

1 - сжать кулаки и рывком рук с выкручиванием их в сторону больших пальцев противника сорвать захват;

2 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от захвата обеих рук за запястья сверху или снизу при подходе спереди загибом руки за спину скручиванием внутрь.

И.П. - противник захватил обе руки за запястья сверху или снизу при подходе спереди;

1 - нанести расслабляющий удар правой ногой и, скручивая правую руку внутрь (поднимая локоть вверх), сорвать захват левой руки и захватить ей кисть правой руки противника сверху;

2 - отставляя правую ногу назад влево и, скручивая захваченную руку внутрь, повернуться направо и выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь.

Освобождение от захвата ног при подходе спереди.

И.П. - противник пытается захватить при подходе спереди;

1 - отставить одну ногу назад (выполнить выпад назад) и нанести удар локтем (кулаком) в спину;

2 - упираясь в плечи, оттолкнуть противника и выполнить загиб руки за спину рывком или другое ответное действие.

Освобождение от захвата руки одной или двумя руками при подходе сзади.

И.П. - противник при подходе сзади захватил правую руку одной или двумя руками;

1 - с поворотом направо резко сгибая захваченную руку в локтевом суставе и скручивая ее наружу, захватить свободной рукой кулак захваченной руки;

2 - с ударом (толчком) правой ногой в сторону в колено рывком сорвать захват;

3 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от захвата рук при подходе сзади.

И.П. - при подходе сзади противник захватил руки;

1 - сделать шаг вперед и, наклоняясь, нанести удар ногой назад в живот противника с одновременным рывком согнуть руки в локтевом суставе и рывком выпрямить их, сорвать захват;

2 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от захвата ног при подходе сзади

И.П. - при подходе сзади противник захватил ноги;

- при падении вперед на руки подтянуть одну ногу и нанести удар ногой в лицо или грудь.

Освобождение от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади с поворотом кругом

И.П. - противник при подходе сзади произвел удушающего захвата шеи плечом и предплечьем правой руки;

1 - захватить левой рукой за запястье (предплечье) руки противника, нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо, выполнить подбив ягодицами назад или выполнить шаг левой ногой влево, нанести удар локтем правой руки в «солнечное сплетение» (кулаком в промежность);

2 - произвести толчок правой рукой в локоть противника вверх, и одновременно произвести рывок левой рукой вниз сорвать захват и повернуться лицом к противнику;

3 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади с уходом назад «нырком» под руку.

И.П. - противник при подходе сзади произвел удушающий захват шеи плечом и предплечьем правой руки;

1 - захватить одноименной рукой за запястье (предплечье), нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо;

2 - выполнить правой ногой шаг назад в сторону, нанести удар локтем назад в «солнечное сплетение» или кулаком в промежность;

3 - сорвать захват и перейти назад под руку («нырком»);

4 - выполнить загиб руки за спину толчком.

Освобождение от удушающего захвата плечом и предплечьем при подходе сзади может выполняться броском с захватом руки на плечо.

Освобождение от удушающего захвата шеи кистями рук при подходе сзади выполняется также, как и от удушающего захвата плечом и предплечьем с поворотом кругом и с уходом назад «нырком» под руку.

Освобождение от удушающего захвата плечом и предплечьем сбоку под плечо.

И.П. - противник произвел удушающего захвата шеи плечом и предплечьем сбоку под плечо;

1 - левую руку отвести назад вверх и положить на плечо противника, правой рукой нанести расслабляющий удар кулаком в промежность и захватить ей запястье правой руки противника;

2 - упереться левой рукой в боковую поверхность головы или захватить за ухо, за волосы и отжимая голову, сорвать захват и перейти назад под руку («нырком»);

3 - выполнить загиб руки за спину толчком или другое ответное действие.

Освобождение от обхвата туловища спереди без обхвата рук.

И.П. - противник обхватил туловище спереди без обхвата рук;

1 - упереться основанием ладоней в подбородок или произвести болевое надавливание (надавить большими пальцами на глаза, основанием ладони в основание носа или на подушные впадины) и нанести удар коленом в промежность (носком ноги в голень);

2 - отставляя ногу назад, выполнить глубокий выпад и, отталкиваясь руками, сорвать захват;

3 - выполнить загиб руки за спину рывком или другое ответное действие.

Освобождение от обхвата туловища спереди с обхватом рук.

И.П. - противник обхватил туловище спереди с обхватом рук;

1 - нанести удар верхней поверхностью кулака (коленом) в промежность или сдавить руками мошонку, ударить лбом в лицо;

2 - отставляя ногу назад, выполнить глубокий выпад и одновременно развести руки в стороны, сорвать захват;

3 - выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь или другое ответное действие.

Освобождение от обхвата туловища сзади без обхвата рук с поворотом кругом.

И.П. - противник обхватил туловище сзади без обхвата рук;

1 - нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо;

2 - захватить палец, произвести его рычаг сорвать захват;

3 - нанести удар локтем наотмашь в голову;

4 - повернуться лицом к противнику и выполнить загиб руки за спину рывком.

Освобождение от обхвата туловища сзади без обхвата рук загибом руки за спину.

И.П. - противник обхватил туловище сзади без обхвата рук;

1 - захватить левой рукой кисть правой руки противника, а локтевым сгибом правой руки захватить локоть руки противника;

2 - нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо;

3 - оказывая болевое воздействие на кисть (дожим кисти) и прижимая правой рукой локоть противника, сорвать захват и повернуться кругом;

4 - выполнить загиб руки за спину.

Освобождение от обхвата туловища сзади с обхватом рук с поворотом кругом.

И.П. - противник при подходе сзади обхватил туловище с обхватом рук;

1 - нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы и затылком в лицо;

2 - выполнить подбив ягодицами назад и развести руки в стороны, сбрасывая обхват;

3 - левой рукой захватить за запястье (кисть) правой руки противника и выполнить шаг левой ногой вперед с поворотом кругом лицом к противнику;

4 - выполнить одно из ответных действий.

Освобождение от обхвата туловища сзади с обхватом рук загибом руки за спину.

И.П. - противник обхватил туловище сзади с обхватом рук;

1 - нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо;

2 - выполнить шаг правой ногой назад в сторону и нанести удар кулаком в промежность;

3 - развести руки в стороны вверх, сорвать захват, правой рукой захватить за запястье (кисть) правой руки противника;

4 - перейти назад под руку («нырком») и выполнить загиб руки за спину толчком.

Пресечение попытки достать оружие из внутреннего кармана или из-за пояса.

И.П. - стоя перед противником, пытающимся достать оружие из внутреннего кармана;

1 - захватить кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы уперлись в основания мизинца и безымянного пальцев и нанести расслабляющий удар левой ногой;

2 - отставляя ногу после удара по дуге назад - вправо, повернуться налево и одновременно дожимая кисть и скручивая руку наружу, поддер-

живая угол сгибания в локтевом суставе около 90°, потянуть ее влево - вниз к левому носку;

3 - под болевым воздействием вынудить противника лечь на спину, встать около бока противника, подтянуть руку вверх и зажать ее между ног.

Перевод в положение лежа на животе.

И.П. - конечное положение после проведения рычага руки наружу;

1 - нанести расслабляющий удар правой ногой снизу носком или сверху пяткой;

2 - правой рукой захватить кисть руки противника сверху обратным хватом, дожимая кисть, согнуть руку в локтевом суставе с одновременным скручиванием ее внутрь, опереться левой рукой в локтевой сустав;

3 - оказывая болевое воздействие на руку, переворачивать противника на живот и заводите руку ему за спину, одновременно шагая через противника;

4 - встать над противником левой ногой на колено, а правой на стопу таким образом, чтобы локоть противника упирался в голень, перехватить левой рукой кисть заблокированной руки, взяв на дожим кисти (блокирование руки голенью).

Пресечение попытки достать оружие из внутреннего кармана загибом руки за спину скручиванием внутрь.

И.П. - встать перед противником, пытающимся правой рукой достать оружие из внутреннего кармана;

1 - с шагом левой правой рукой захватить кисть противника, а левой основанием ладони в локоть противника снизу правой ногой и нанести расслабляющий удар;

2 - отставляя ногу после удара назад вправо, повернуться направо одновременно, дожимая кисть скручивать руку внутрь, толкая локоть вверх вперед;

3 - выполнить загиб руки за спину толчком.

Пресечение попытки достать оружие из бокового или заднего кармана брюк загибом руки за спину замком.

И.П. - стоя лицом к противнику, засунувшему руку в карман брюк, на расстоянии шага;

1 - с шагом левой пропустить левую руку между предплечьем правой руки и бедром противника, а правую запустить снаружи чуть выше локтя и соединить руки в крючок, нанести удар коленом правой ноги в «солнечное сплетение»;

2 - отставляя ногу после удара назад влево и поворачиваясь направо, произвести сильный рывок руками вверх, на себя, прижимая локоть противника к груди;

3 - произвести рывок вниз вдоль себя;

4 - выполнить загиб руки за спину.

Пресечение попыток взять оружие с земли, со стола.

Пресечение попытки поднять оружие с земли ударом ногой по руке или в голову, загиб руки за спину (любым способом). Пресечение попытки взять оружие со стола ударом кулаком по руке, другой рукой в голову.

Защита от угрозы пистолетом спереди в упор с последующим применением рычага руки наружу и обезоруживанием.

И.П. - стоя руки вверх перед противником угрожающим пистолетом;

1 - уйти с линии огня вперед влево и захватить вооруженную руку;

2 - провести рычаг руки наружу и произвести обезоруживание, оказывая на руку болевое воздействие и потребовав «Брось пистолет!»; при оказании сопротивления нанести удар ногой (пяткой сверху или носком снизу в правое подреберье);

3 - перевести в положение лежа на животе, блокировать руку голенью или загиб руки за спину.

Этот прием может выполняться с отбивом вооруженной руки противника поднятым предплечьем левой руки в момент ухода с линии огня с последующим ее захватом, проведением рычага руки наружу и обезоруживанием.

Защита от угрозы пистолетом спереди в упор, обезоруживание выбиванием, загиб руки за спину скручиванием внутрь.

И.П. - стоя руки вверх перед противником угрожающим пистолетом;

1 - уйти с линии огня вперед влево и захватить вооруженную руку разноименной рукой за запястье;

2 - встречным движением рук выбить пистолет (нож) предплечьем (кулаком, основанием ладони) одноименной руки;

3 - выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь.

Защита от угрозы пистолетом сзади в упор с последующим применением рычага руки наружу и обезоруживанием.

И.П. - стоя руки вверх спиной к противнику угрожающему пистолетом в упор;

1 - повернуться направо кругом с уходом с линии огня, левой рукой из-под правой руки захватить вооруженную руку за запястье;

2 - рычаг руки наружу (рычаг руки внутрь, если пистолет в левой руке), обезоружить, блокировать руку голенью или загиб руки за спину.

Этот прием может выполняться с отбивом вооруженной руки противника предплечьем правой руки в момент поворота направо кругом с последующим ее захватом, проведением рычага руки наружу и обезоруживанием.

Защита от угрозы пистолетом сзади в упор, обезоруживание выбиванием, загиб руки за спину скручиванием внутрь.

1 - повернуться направо кругом с уходом с линии огня, левой рукой из-под правой руки захватить вооруженную руку за запястье;

2 - встречным движением рук выбить пистолет (нож) предплечьем (кулаком, основанием ладони) одноименной руки;

3 - выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь

Защита от удара ножом сверху.

1 - с шагом левой захват вооруженной руки «вилкой»;

2 - расслабляющий удар правой;

3 - с шагом правой ноги назад и поворотом направо выполнить рычаг руки внутрь;

4 - обезоружить и перевести на загиб руки за спину.

Защита от удара ножом сбоку.

1 - с шагом правой и поворотом налево захватить вооруженную руку «вилкой»;

2 - отставляя правую ногу по дуге назад и поворачиваясь направо, выполнить рычаг руки внутрь;

3 - обезоружить и перевести на загиб руки за спину.

Защита от удара ножом наотмашь.

1 - с шагом левой и поворотом направо захватить вооруженную руку «вилкой»;

2 - отставляя левую ногу по дуге назад и поворачиваясь налево, выполнить рычаг руки наружу;

3 - обезоружить;

4 - перевести на блокировании руки голенью или на загиб руки за спину.

Защита от удара ножом снизу.

(снизу - сбоку, прямого в нижний уровень)

1 - с шагом левой отбив левой вооруженной руки противника наружу с захватом правой рукой кисть вооруженной руки сверху;

2 - перевод вооруженной руки по дуге наружу, поворачиваясь направо, выполнить рычаг руки внутрь;

3 - обезоружить;

4 - перевести на загиб руки за спину.

Защита от прямого удара ножом в верхний (средний) уровень.

1 - с шагом левой вперед - влево выполнить отбив левой рукой вооруженной руки противника внутрь с последующим захватом;

2 - с поворотом налево захват вооруженной руки двумя руками на дожим кисти;

3 - выполнить рычаг руки наружу, обезоружить и перевести на блокирование руки голенью или на загиб руки за спину.

Защита от прямого удара ножом в нижний уровень.

1 - с шагом левой вперед - влево выполнить отбив опущенным предплечьем левой вооруженной руки противника внутрь;

2 - с поворотом налево захват вооруженной руки на дожим кисти;

3 - выполнить рычаг руки наружу, обезоружить и перевести на блокирование руки голенью или на загиб руки за спину.

## 4.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-самбистов

Подготовка спортсменов на данном этапе проводится в рамках *учебно-тренировочного сбора* и обусловлена необходимостью приобретения и сохранения спортивной формы для участия в Чемпионате МВД России.

Цель проведения учебно-тренировочного сбора – завершить годовую подготовку борцов, по сути, он является этапом непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор. Задачи сбора должны предопределять более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы.

В настоящем пособии предлагается примерная структура построения тренировочного процесса сборной команды территориального органа МВД России по самозащите без оружия в период проведения учебно-тренировочного сбора сроком два месяца (см. табл. 9).

Двухмесячный этап подготовки будет включать в себя два мезоцикла *контрольно-подготовительный* и *предсоревновательный* продолжительностью по 4 недели (микроцикла) каждый.

### **Контрольно-подготовительный мезоцикл.**

Основной задачей мезоцикла будет повышение уровня тренированности, становление спортивной формы, развитие специальных навыков и качеств, характерных для самбиста, и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе.

Характерной особенностью тренировочного процесса является применение в основном соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Физическая подготовка должна занимать 25-30% общего времени и способствовать дальнейшему развитию физических качеств; совершенствование технических навыков проходит в условиях, вначале, частично моделирующих, а затем полностью воспроизводящих во всех деталях предстоящие соревновательные действия и занимает 35–45% общего времени; совершенствование тактических навыков проходит в условных поединках (условные и вольные схватки) и состоит, в основном, из работы с различными по особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35–40% общего времени. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям. На данном этапе возможно участие в соревнованиях, но при этом они должны носить в основном подготовительный характер к пред-

стоящим основным состязаниям. Заключительная часть периода используется для подготовки к предсоревновательному мезоциклу.

Как уже отмечалось выше, в контрольно-подготовительный мезоцикл рекомендуется включить четыре микроцикла продолжительностью по семь дней каждый, микроцикл будет включать в себя 10 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу; суббота и воскресенье – восстановительные дни. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами контрольно-подготовительного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Базовый (ударный) микроцикл** – характеризуется равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но не предельным уровнем интенсивности в большинстве тренировочных занятий, направленных на развитие основных физических качеств самбиста.

Задачей данного микроцикла является подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера. Эта задача решается с помощью объемных продолжительных тренировок, общая работоспособность совершенствуется в основном с помощью кроссовой подготовки и плавания; общая силовая работоспособность – с помощью работы с отягощениями, упражнений на сопротивление; общая скоростная работоспособность – с помощью спортивных игр, спринтерского бега, специальная работоспособность – с помощью упражнений со жгутами, с партнером для овладения технико-тактическими навыками в условных схватки.

**2. Восстановительный микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в учебно-тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовка поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

**3. Базовый (ударный) микроцикл** – его основная задача состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в предстоящих соревнованиях. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических ка-

чества, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов.

**4. Восстановительный микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в учебно-тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовка поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном упражнения отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

#### **Предсоревновательный мезоцикл.**

Данный мезоцикл представляет собой форму построения тренировочного процесса для непосредственной подготовки к чемпионату МВД России по самозащите без оружия. Основной его задачей является подготовка спортсменов к участию в данных соревнованиях. Характерной особенностью предсоревновательного мезоцикла является то, что в нем необходимо максимально смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создать условия для наибольшей реализации общего эффекта всей предшествующей подготовки. В связи с этим в предсоревновательном мезоцикле увеличивается объем соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

Важным моментом подготовки спортсменов является то, что в данном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий, однако, возникает необходимость учитывать, что показатели спортивных результатов отстают во времени от объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился. В связи с этим на первый план выдвигаются вопросы регулирования нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки предстоящего соревнования. Исходя из этого, тренировочные нагрузки в течение данного мезоцикла должны возрастать. Прежде всего, за счет повышения интенсивности специально-подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности, и других скоростно-силовых характеристик применяемых упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок должен вначале стабилизироваться, а затем его нужно сокращать. Это вызвано необходимостью создать условия для повышения интенсивности, как ведущего фактора развития тренированности и облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных большим объемом подготовительной работы. Снижения объема тренировочных нагрузок на данном этапе достигается в первую очередь снижением доли общеподготовительных упражнений, объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений продолжает увеличиваться. Спортивно-техническая и тактическая подготовка доводится до возможно высокой степени совершенства. Одновременно продолжает проводиться специальная психическая подготовка, задачей которой является непосредственная настройка к этим соревнованиям. Здесь также возможно участие в контрольных и второстепенных соревнованиях, но не позднее, чем за неделю до начала чемпионата.

Структуру предсоревновательного мезоцикла предлагается представить, как систему четырех микроциклов продолжительностью по 7 дней каждый, микроцикл будет включать в себя 11 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу, одно занятие в субботу, воскресенье – восстановительный день. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Модельный (ударный) микроцикл** – характеризуются большим суммарным объемом работы, околопредельными и предельными нагрузками. Его основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-

тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки.

Задачами данного микроцикла является повышение уровня физической и психической работоспособности самбиста. Для этого используются максимальные нагрузки специального характера в условиях поединка, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования скорости реакции, мышления, выносливости должны быть высоко интенсивными и применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах. Интенсивность нагрузки в этих занятиях выше, чем в предыдущих. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС, которая обычно повышается к концу занятия. В условных поединка пульс достигает частоты 160-175 уд/мин.

**2. Модельный (ударный) микроцикл.** Задачи данной недели – повышение специальной работоспособности спортсменов. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. Нагрузка варьируется от значительных (околопредельных) до больших величин, и достигается за счет объема выполняемой работы высокой интенсивности.

**3. Подводящий микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в учебно-тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовка поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивно-

стью. Используются в основном отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

**4. Восстановительный микроцикл** – является заключительным в структуре подготовки спортсменов-самбистов к чемпионату МВД России. В содержание данного микроцикла включаются упражнения и технические действия, воспроизводящие режим предстоящих соревнований, решаются вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нагрузки плавно снижают. Тренировки сокращаются до 60 минут и строятся в форме активного отдыха. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории.

Таблица 9.

Примерная структура построения двухмесячного учебно-тренировочного сбора самбистов в период подготовки к главным соревнованиям

Дни недели	Основная направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
1	2	3	4	5
<b>Контрольно-подготовительный мезоцикл</b>				
<i><b>Базовый (ударный) микроцикл</b></i>				
Понедельник	Совершенствование ловкости	Малая	Совершенствование арсенала тактических вариантов ведения схватки	Учебные схватки в борьбе лежа
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Кросс 3 км	Силовая подготовка, упражнения с отягощениями
Среда	Совершенствование техники	Малая	Совершенствование приемов борьбы стоя	Совершенствование комбинаций приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Вольные схватки на умение вести борьбу на различных дистанциях
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование приемов борьбы стоя с предельной быстротой	Учебные схватки на проведение контрприемов
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<i><b>Восстановительный микроцикл</b></i>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 5 км	Учебные схватки на выполнение встречных атак

Продолжение таблицы 9.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Отработка приемов, комбинаций по желанию	Совершенствование бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Выполнение слабоосвоенных приемов (индивидуально)	Совершенствование бросков в стойке в благоприятных условиях
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на выполнение удержаний	Вольные схватки на совершенствование техники выполнения приемов
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Схватка с противником стремящимся победить в последние 2 минуты	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b><i>Базовый (ударный) микроцикл</i></b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Развитие физических качеств (круговая тренировка)	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Учебные схватки на выполнение бросков с момента захвата	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Серии бросков чучела (30 минут) по 3 раза	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Совершенствование расширения арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
Суббота	Восстановление		Парная, баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

Продолжение таблицы 9.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Восстановительный микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Соревновательные схватки по круговой системе
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование комбинаций связок в положении стоя-лежа	Совершенствование коронных приемов и связок с учетом особенностей противника
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 схватки по 5 минут)
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Прогулка
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b>Предсоревновательный мезоцикл</b>				
<b>Модельный (ударный) микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники, ловкости и скорости	Малая	Отработка приемов и комбинаций по желанию	Спортивные игры
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Игры типа регби на ковре с разрешением захватов, рывков, удержаний
Среда	Совершенствование техники, ловкости и силы	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Совершенствование комбинаций в схватках
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Совершенствование комбинаций в схватках при отступлении противника
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 3 км	Совершенствование переходов от бросков к удержаниям
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

Продолжение таблицы 9.

1	2	3	4	5
<b>Модельный (ударный) микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование арсенала технико-тактических вариантов ведения схватки	Совершенствование комбинации приемов
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Имитация коронных приемов	Совершенствование комбинации приемов
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Схватки в борьбе лежа	Схватки с установкой на увеличение количества удачных атак
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование контратакующих и защитных действий	Учебные схватки на выполнение переходов
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование слабо освоенных приемов и комбинаций	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b>Подводящий микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на болевые приемы	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование коронных приемов, комбинаций	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки на выполнение непрерывных атак	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе в партере
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Совершенствование расширения арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

Продолжение таблицы 9.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b><i>Восстановительный микроцикл</i></b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Вольные схватки
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 схватки по 5 мин)
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Совершенствование приемов первого тура	Совершенствование приемов первого тура.
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Активный отдых
Суббота	Восстановление		Парная баня	Прогулка
Воскресенье	Пассивный отдых			

## Глава 5. Спортивная тренировка в дзюдо

### 5.1. Средства и методы тренировки спортсменов-дзюдоистов

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

*Целью* учебно-тренировочной деятельности является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоисты решают ряд *задач*: изучение техники и тактики дзюдо; совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма; воспитание личностных (особенно морально-волевых) качеств; обеспечение необходимого уровня психической подготовленности; приобретение теоретических знаний, касающихся дзюдо и практического опыта занятий.

**Средства тренировки** в дзюдо – это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей дзюдо.

*Соревновательные упражнения* направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований и включают: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия: а) атакующие – подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема; б) защитные – действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника); в) контратакующие – действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки): а) учебные – содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера-преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением); б) учебно-тренировочные – направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства); в) тренировочные – моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные (дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия), условные (дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера), контрольные (определяют сильнейшего дзюдоиста или оценива-

ют их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность); г) соревновательные – совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов.

*Общеподготовительные упражнения* преимущественно являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения. Такие упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований: обеспечение гармоничного физического развития занимающихся дзюдо; содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований. Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания: а) строевые упражнения – построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений; б) гимнастические упражнения – повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.); в) упражнения из других видов спорта – спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

*Специально-подготовительные упражнения* включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями – форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

*Тактическая подготовка* – общая ее часть направлена на формирование разносторонней ориентации, а специальная на совершенствование тактики ведения схватки, выполнения отдельных элементов техники. Основная задача тактической подготовки – это формирование определенных тактических действий, аналитического и рефлексивного мышления, достижения разносторонности в тактической подготовке, развитие компонентов психики.

Методические подходы к решению тактических задач заключается в использовании игровых и стилевых заданий ведения схватки. Игровой метод предусматривает разнообразные игровые ситуации. Силевые методы заключаются в ведении схваток в различных стилях (силовом, темповом, игровом и в различных ситуационных вариантах).

Из всего многообразия проблем управления существенно важной является проблема *контроля за состоянием спортсмена*. Индивидуализация режима тренировки должна осуществляться на основе комплексного

педагогического контроля, в содержание которого входит контроль за: тренировочными нагрузками; текущим состоянием; технико-тактической подготовленностью; снижением или повышением веса.

Комплексный контроль осуществляется на всех этапах подготовки. Его специфика зависит от уровня квалификации спортсмена и этапа подготовки последнего к соревнованиям. Контроль физической и технической подготовленности является составной частью системы подготовки и осуществляется не реже двух раз на протяжении 2 недель. Его цель - оптимизация процесса подготовки, которая реализуется путем решения разных задач. Также осуществляется контроль специальной подготовленности спортсмена. На протяжении тренировочного процесса регулярно проводятся врачебно-медицинские обследования и осуществляется контроль за уровнем физической и технической подготовленности.

Также во время тренировок необходимо уделить внимание подбору спарринг партнеров для совершенствования скоростно-силовых качеств борцов. Для совершенствования максимальной силы и выносливости необходимо проводить схватки с более тяжелыми спортсменами, а для повышения скоростных качеств с более легкими.

Необходимым условием результативной тренировки дзюдоистов является применение *упражнений, развивающих равновесие*: 1) стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад; 2) составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево; 3) составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево; 4) наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге; 5) вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге; 6) сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги: при подпрыгивании вверх; при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°; при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°; 7) сохранять равновесие при приземлении после прыжков: подпрыгивая вверх; при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360°; при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°; при тех же прыжках, но на одной ноге; при прыжках на одной ноге, но, делая их с правой ноги на левую и с левой на правую; и др. Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности: без усложнений с открытыми глазами; без усложнений с закрытыми глазами; с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами; с грузом с закрытыми глазами.

Многие упражнения *общей и специальной физической подготовки* дзюдоистов для развития основных и специальных физических качеств и способностей могут быть заимствованы из тренировочного процесса самбистов с обязательной их корректировкой, учитывающей специфику дзюдо.

*Наиболее эффективные броски, удушающие приемы, удержания, используемые в дзюдо:* комбинация подсечка изнутри – бросок через плечи; задняя подножка – передняя подсечка и т.д.; боковая подсечка – передняя подножка; боковая подсечка при отступлении противника; бросок через бедро с захватом пояса; бросок через бедро с захватом отворота; бросок через спину с колен; приемы в борьбе лежа – удушающие (прямой, одно-сторонний, скрестный), приемы удержания из различных положений; коронные приемы и комбинации, связки (индивидуально); броски подхватом изнутри, зацепом стопой изнутри; бросок через спину с захватом за два рукава; задняя подножка; передняя подножка с различными захватами; бросок через грудь; зацеп изнутри толчком; подбив под две ноги; задняя подсечка; бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо; боковая подсечка в темп шагов; бросок упором ноги в живот; передняя подсечка; бросок через бедро с подножкой; бросок через плечо; бросок с подсечкой снаружи; и др.

**Методы тренировки** в дзюдо – это совокупность способов работы тренера и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств. Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

**Методический прием** – способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы:

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель – помочь дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи, эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель – создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы направленного «прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

**Методика обучения** – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

**Методика тренировки** – система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

**Методический подход** – совокупность методов воздействия тренера на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

**Методическое направление** используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

**Словесные методы** в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

**Наглядные методы**, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалов). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов: а) способностью анализиро-

вать увиденное действие; б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения; в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии; г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременным качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера.

*Методы идеомоторного упражнения* в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и самовнушения на психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяются: идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, аутогенная тренировка.

*Методы практических упражнений* разделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

*1. Методы строго регламентированного упражнения* имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий). Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста.

*2. Игровой метод* характеризуется ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях, изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств. Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

*3. Соревновательный метод.* Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует. Признаками соревновательного метода являются под-

чинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач:

*а) методы, направленные на освоение техники дзюдо.* Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

*Методы расчлененно-конструктивного упражнения* применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

*Методы целостно-конструктивного упражнения* направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

*б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий,* содействуют отработке целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

*Методы сопряженного упражнения* характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств, дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т.е. наблюдается сопряженное воздействие).

*Методы избирательно-направленного упражнения* приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов.

*в) методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов.* Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) – методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха – методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

*Повторный метод* характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода – создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка – моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма – мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода – в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода – в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, так как при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

*Переменный метод* характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является

непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо – предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отработка двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в том числе условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода – в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

*Равномерный метод* характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способности организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

*Интервальный метод* характеризуется следующими признаками: а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45-60 секунд) и интенсивности работы на ускорении; б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45-90 секунд) и между сериями ускорений (4-5 минут); в) использование ЧСС (частота сердечных сокращений, пульс) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений. Основная задача интервального метода – развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что спо-

способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода – точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода – сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

*Круговой метод* проведения занятий основан на методах строгорегламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения на 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах: 1) по типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости); 2) по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости); 3) по типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

## 5.2. Особенности построения тренировки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов-дзюдоистов

Подготовка спортсменов на данном этапе проводится в рамках *учебно-тренировочного сбора* и обусловлена необходимостью приобретения и сохранения спортивной формы для участия в Чемпионате МВД России.

Цель проведения учебно-тренировочного сбора – завершить непосредственную подготовку борцов к главным соревнованиям. Количество участников в каждой весовой категории и сбора в целом определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор. Задачи сбора должны предопределяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы.

Основными задачами по общей физической подготовке будет повышение анаэробной производительности, расширение силовых, скоростных и координационных возможностей; по специальной подготовке – повышение эффективности тренировочных нагрузок, повышение выносливости борцов; по технико-тактической подготовке – совершенствование приемов, расширение объема технического арсенала, повышение надежности коронных приемов и освоение новых, совершенствование тактических действий наступательного и оборонительного плана, ведение схваток в опасных зонах.

Самым сложным в данной ситуации является нахождение рационального соотношения между процессами нагрузки и восстановления. Для этого следует оптимально чередовать нагрузки различной направленности и обеспечить тем самым необходимый диапазон функциональных и психических адаптаций организма спортсменов.

Предлагается следующая структура построения тренировочного процесса сборной команды территориального органа МВД России по дзюдо в период проведения учебно-тренировочного сбора сроком два месяца. Двухмесячный этап подготовки будет включать в себя два мезоцикла *контрольно-подготовительный* и *предсоревновательный* продолжительностью по четыре недели (микроцикла) каждый (см. табл. 10).

### **Контрольно-подготовительный мезоцикл.**

Основной задачей этого мезоцикла будет повышение уровня тренированности, становление спортивной формы, развитие специальных навыков и качеств, характерных для дзюдоиста, и подведение спортсменов к специализированной соревновательной работе.

Характерной особенностью тренировочного процесса является применение в основном соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивают преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и

тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях. Физическая подготовка должна занимать 25-30% общего времени и способствовать дальнейшему развитию физических качеств; совершенствование технических навыков проходит в условиях, вначале, частично моделирующих, а затем полностью воспроизводящих во всех деталях предстоящие соревновательные действия и занимает 35–45% общего времени; совершенствование тактических навыков проходит в условных поединках (условные и вольные схватки) и состоит, в основном, из работы с различными по особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35–40% общего времени. Одновременно проводится специальная психическая подготовка к этим состязаниям. На данном этапе возможно участие в соревнованиях, но при этом они должны носить в основном подготовительный характер к предстоящим основным состязаниям. Заключительная часть периода используется для подготовки к предсоревновательному мезоциклу.

Как уже отмечалось выше, в контрольно-подготовительный мезоцикл рекомендуется включить четыре микроцикла продолжительностью по семь дней каждый, микроцикл будет включать в себя 10 учебно-тренировочных занятий, по два занятия с понедельника по пятницу; суббота и воскресенье – восстановительные дни. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами контрольно-подготовительного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Базовый (ударный) микроцикл** – характеризуется равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но не предельным уровнем интенсивности в большинстве учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие основных физических качеств спортсмена. Задачей данного микроцикла является подготовка организма спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера. Эта задача решается с помощью объемных продолжительных тренировок, общая работоспособность совершенствуется в основном с помощью кроссовой подготовки и плавания; общая силовая работоспособность – с помощью работы с отягощениями, упражнений на сопротивление; общая скоростная работоспособность – с помощью спортивных игр, спринтерского бега; специальная работоспособность – с помощью упражнений со жгутами, с партнером для овладения технико-тактическими навыками в условных схватки.

**2. Восстановительный микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений.

Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий, комбинации приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинации и связки «стоя - лежа» и «лежа - стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке при увеличивающемся сопротивлении партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях пассивного сопротивления партнера.

**3. Базовый (ударный) микроцикл.** Основная задача этого этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в предстоящих соревнованиях. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. В ходе непосредственной подготовки может возникнуть необходимость освоить дополнительные варианты проведения приемов, использования защит и контрприемов.

**4. Восстановительный микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим

нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном упражнения отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

### **Предсоревновательный мезоцикл.**

Данный мезоцикл представляет собой форму построения тренировочного процесса для непосредственной подготовки к чемпионату МВД России по дзюдо. Основной его задачей является подготовка спортсменов к участию в главных соревнованиях. Характерной особенностью является то, что здесь необходимо максимально смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создать условия для наибольшей реализации общего эффекта всей предшествующей подготовки. В связи с этим в предсоревновательном мезоцикле увеличивается объем соревновательных упражнений, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

Важным моментом подготовки спортсменов является то, что в данном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий, однако, возникает необходимость учитывать, что показатели спортивных результатов отстают во времени от объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился. В связи с этим на первый план выдвигаются вопросы регулирования нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки предстоящего соревнования. Исходя из этого, тренировочные нагрузки в течение данного мезоцикла должны возрастать. Прежде всего, за счет повышения интенсивности специально-подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении скорости, темпа, мощности, и других скоростно-силовых характеристик применяемых упражнений. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок должен вначале стабилизироваться, а затем его нужно сокращать. Это вызвано необходимостью создать условия для повышения интенсивности, как ведущего фактора развития тренированности и облегчить протекание долговременных перестроек, вызванных в большем объеме подготовительной работы. Снижения объема тренировочных нагрузок на данном этапе достигается в первую очередь снижением доли общепод-

готовительных упражнений, объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений продолжает увеличиваться. Спортивно-техническая и тактическая подготовка доводится до возможно высокой степени совершенства. Одновременно продолжает проводиться специальная психическая подготовка, задачей которой является непосредственная настройка к этим соревнованиям. На данном этапе также возможно участие в контрольных и второстепенных соревнованиях, но не позднее, чем за неделю до начала чемпионата.

Структуру предсоревновательного мезоцикла предлагается представить, как систему четырех микроциклов продолжительностью по 7 дней каждый, микроцикл будет включать в себя 10 учебно-тренировочных занятий, по 2 занятия с понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье - восстановительный день. Продолжительность тренировки 1-2 часа в зависимости от задач занятия. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла будут являться следующие микроциклы.

**1. Модельный (ударный) микроцикл** – характеризуются большим суммарным объемом работы, околопредельными и предельными нагрузками. Его основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, моральной, волевой, специальной психической и интегральной подготовки.

Подготовка приобретает прикладно-функциональный характер. Она направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности, поддержание ее на этом уровне и сохранение общей тренированности. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее навыков и умений, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях спортивной борьбы благодаря тончайшей шлифовке координации движений, совершенствованию вариантов технико-тактических действий и развитию тактического мышления. В специальной психической подготовке особое значение приобретает, мобилизация на высшие проявления физических и духовных сил, а также оперативная регуляция волевых и эмоциональных состояний в процессе соревнования, воспитание правильного отношения к возможным спортивным неудачам и поддержание положительного эмоционального тонуса.

Для этого используются максимальные нагрузки специального характера в условиях поединка, которые чередуются с активным отдыхом. Общая физическая подготовка проводится с высокой интенсивностью. Упражнения для совершенствования скорости реакции, мышления, выносливости должны быть высоко интенсивными и применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная физическая подготовка проводится в скоростном и скоростно-силовом режимах. Интенсивность нагрузки в этих занятиях выше, чем в предыдущих. Упражнения с партнером проходят при довольно высокой ЧСС, которая обычно повыша-

ется к концу занятия. В условных поединка пульс достигает частоты 175-190 уд/мин.

**2. Модельный (ударный) микроцикл.** Задачи данной недели – повышение специальной работоспособности спортсменов. Решению этой задачи способствуют дальнейшее совершенствование всех физических качеств, проявляемых непосредственно в условиях схватки для решения спортивной задачи; дальнейшее совершенствование и закрепление индивидуальной техники и тактики; морально-волевая подготовка (уяснение реальности задачи и мобилизация сил на ее выполнение).

Основными средствами служат специальные имитационные упражнения, направленные на закрепление навыков выполнения избранной техники и тактики. Приемы совершенствуют в неразрывной связи с тактикой их проведения в соответствии с особенностями мастерства предполагаемых противников. Ведущая форма занятий – тренировочное занятие с применением тренировочных схваток. Нагрузка варьируется от значительных (околопредельных) до больших величин, и достигается за счет объема выполняемой работы высокой интенсивности.

**3. Подводящий микроцикл** – характеризуется сокращением времени тренировок до 1-1,5 часа, значительным снижением суммарной величины нагрузок, особенно их интенсивности, уменьшением объема выполняемой работы, увеличением числа дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений. Все это в совокупности способствует оптимизации восстановительных процессов.

Основной задачей данного микроцикла является восстановление основных функций и подготовка организма спортсменов к последующим нагрузкам. Перечисленные задачи решаются включением в тренировочные занятия комплексов легких упражнений, плавание, спортивные игры по упрощенным правилам, специальная физическая подготовленность поддерживается с помощью упражнений в совершенствовании технико-тактических действий, проводимых с невысокой интенсивностью. Используются в основном отработка действий в условиях неполного сопротивления партнера, имитация различных технических действий.

**4. Восстановительный микроцикл** – является заключительным в структуре подготовки спортсменов дзюдоистов к чемпионату МВД России. В содержание данного микроцикла включаются упражнения и технические действия, воспроизводящие режим предстоящих соревнований, решаются вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Нагрузки плавно снижаются. Тренировки сокращаются до 60 минут и строятся в форме активного отдыха. Задача не травмироваться и не заболеть, вписаться в рамки весовой категории.

Таблица 10.

Примерная структура построения двухмесячного учебно-тренировочного сбора дзюдоистов в период подготовки к главным соревнованиям

Дни недели	Основная направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Контрольно-подготовительный мезоцикл</b>				
<i>Базовый (ударный) микроцикл</i>				
Понедельник	Совершенствование техники, ловкости и скорости	Малая	Техника отработки приема в стойке (5 по 6 минут), партер (3 по 4 минуты)	Схватки (3 схватки по 3 минуты)
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Техника приемов в стойке	Кросс 3 км
Среда	Совершенствование техники, ловкости и силы	Малая	Уходы из опасных положений в стойке	Борьба в партере (5 по 4 минуты)
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Борьба в партере (3 по 4 минуты), в стойке (3 по 4 минуты)
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Борьба в стойке (3 по 4 минуты)	Схватки (5 по 3 минуты)
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Отдых			
<i>Восстановительный микроцикл</i>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование и расширение арсенала техникотактических вариантов ведения схватки	Совершенствование комбинаций приемов
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование быстроты выполнения приемов	Совершенствование комбинации приемов
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 4 км	Схватки с установкой на увеличение количества удачных атак
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование контратакующих и защитных действий	Учебные схватки (10 по 5 минут)

Продолжение таблицы 10.

1	2	3	4	5
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование слабо освоенных приемов и комбинаций	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b><i>Базовый (ударный) микроцикл</i></b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на болевые приемы	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Учебные схватки на выполнение удушающих захватов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки на выполнение непрерывных атак	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Совершенствование арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b><i>Восстановительный микроцикл</i></b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Вольные схватки
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков

Продолжение таблицы 10.

1	2	3	4	5
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование комбинаций связок в положении стоя-лежа	Совершенствование коронных приемов связок с учетом особенностей противника
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 по 3 минуты)
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Прогулка
Суббота	Восстановление		Парная, баня	Активный отдых
Воскресенье	Отдых			
<b>Предсоревновательный мезоцикл</b>				
<i>Модельный (ударный) микроцикл</i>				
Понедельник	Совершенствование техники, ловкости и скорости	Малая	Отработка приемов комбинаций по желанию	Спортивные игры
Вторник	Совершенствование силы и скорости	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Игры типа регби на ковре с разрешением захватов, рывков, удержаний
Среда	Совершенствование техники, ловкости и силы	Малая	Кросс 5 км (в парке)	Совершенствование комбинаций в схватках
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Кросс 3 км	Совершенствование комбинаций в схватках при отступлении противника
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Кросс 3 км.	Совершенствование переходов от бросков к удержаниям, болевым и удушающим приемам
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

Продолжение таблицы 10.

1	2	3	4	5
<b>Модельный (ударный) микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование арсенала технико-тактических вариантов ведения схватки	Совершенствование комбинации приемов
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Имитация коронных приемов	Совершенствование комбинации приемов
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Схватки в борьбе лежа	Схватки с установкой на увеличение количества удачных атак
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование контратакующих и защитных действий	Учебные схватки на выполнение переходов
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование слабо освоенных приемов и комбинаций	Вольные схватки большой продолжительности
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b>Подводящий микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Вольные схватки на болевые приемы	Учебные схватки на выведение из равновесия
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование коронных приемов, комбинаций	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки на выполнение непрерывных атак	Соревнования на большее количество проведенных приемов
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки	Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа

Продолжение таблицы 10.

1	2	3	4	5
Пятница	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Совершенствование расширения арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне	Контрольные схватки
Суббота	Восстановление		Парная баня	Активный отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			
<b>Восстановительный микроцикл</b>				
Понедельник	Совершенствование техники и тактики	Максимальная	Учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка	Вольные схватки
Вторник	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование мастерства коронных приемов	Вольные схватки с применением коронных бросков
Среда	Совершенствование техники и тактики	Средняя	Совершенствование комбинаций связок в положении стоя	Совершенствование коронных приемов связок с учетом особенностей противника
Четверг	Совершенствование техники и тактики	Малая	Учебные схватки с более слабыми борцами	Контрольные схватки (3 по 3 минуты)
Пятница	Восстановление		Массаж, приемы психорегуляции	Прогулка
Суббота	Восстановление		Парная баня	отдых
Воскресенье	Пассивный отдых			

**Примерная структура учебно-тренировочного занятия** в период учебно-тренировочного сбора спортсменов-единоборцев определяется динамикой изменения оперативной работоспособности.

В начале любого тренировочного занятия у спортсмена отмечается период постепенного нарастания работоспособности, так называемый период вработывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью.

Периоду вработывания предшествует период предрабочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности вегетативных функ-

ций как реакция организма на осознанную настройку для выполнения той или иной работы.

В периоде вработывания происходит совершенствование необходимого стереотипа движений: улучшается координация, уменьшаются энерготраты на единицу работы, т. е. повышается коэффициент ее полезного действия. Улучшается также регуляция вегетативных функций, причем процесс активизации отдельных систем происходит неодновременно. Так, например, период вработывания двигательной системы (в зависимости от интенсивности работы) может колебаться в пределах от десятков секунд до 2-3 минут. Вработывание вегетативных систем протекает значительно медленнее – максимальная активизация деятельности систем кровообращения и дыхания может происходить в течение 4-6 минут. Причем одни показатели (частота сердечных сокращений, легочная вентиляция) достигают устойчивого уровня быстрее, а другие (минутный объем кровообращения, потребление кислорода) – медленнее. Период вработывания находится в прямой зависимости от интенсивности выполняемой работы – чем она интенсивней, тем длительнее вработывание.

Этот процесс развивается особенно успешно, если используются те упражнения, которые предстоит выполнять в последующей деятельности. Период вработывания протекает быстрее у спортсменов, адаптированных к выполнению данной работы.

После окончания периода вработывания выполнение программы тренировочного занятия сохраняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне, в так называемом устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций. Внешне состояние устойчивой работоспособности проявляется в рациональной технике выполнения упражнений.

Нарушение состояния устойчивой работоспособности происходит вследствие развития процесса утомления, проявляющегося во временном снижении работоспособности.

Таким образом, прослеживаются четыре основных периода изменений функционального состояния организма спортсмена в процессе тренировочного занятия: I - период предрабочего возбуждения; II - вработывания; III - устойчивого состояния; IV - снижения работоспособности. Ими и определяется существующая структура тренировочных занятий.

Занятия, направленные на решение задач предсоревновательной подготовки, строятся по общепринятой форме и состоят из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Здесь осуществляются организационные мероприятия: построение группы, рапорт, проверка посещаемости, разъяснение содержания занятия. Продолжительность вводной части колеблется в пределах 5-15 минут и зависит от квалификации спортсменов.

Четко проведенная вводная часть дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке спортсменов на выполнение программы занятия возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке организма к предстоящей работе и стимулирует его эмоциональное состояние.

*Подготовительная часть.* Ее основной задачей является подготовка единоборцев к выполнению упражнений основной части занятия. По сути дела, это то, что мы в практике называем разминкой, под которой подразумевается выполнение комплекса специально подобранных упражнений с целью оптимальной подготовки спортсмена к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая способствует активизации важнейших функций – деятельности центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной системы, подготавливая организм к основной работе. Здесь используются различные общеподготовительные упражнения для повышения работоспособности организма. Вторая часть разминки, связанная с широким использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений, направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды и пр.

*Основная часть.* В этой части занятия собственно и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных аспектов специальной физической и психической подготовленности, совершенствование оптимальной техники и тактики и т.д.

Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

В *заключительной части* занятия производится постепенное снижение интенсивности работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности, близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Как известно, при выполнении программ тренировочных занятий во много раз интенсифицируется деятельность различных функциональных систем.

Последующий резкий переход к отдыху может вызвать неблагоприятные последствия.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм единоборцев, является величина нагрузки. Чем больше утомление единоборцев и сдвиги в состоянии их функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы, тем выше тренировочная нагрузка. Величина ее находит свое отражение и в характере восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызывать длительный период последствий.

## Заключение

Спортивное движение в системе МВД России охватывает практику как массового спорта, так и спорта высших достижений. Сотрудники, занимаясь спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной профессии, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

В настоящее время все больше внимания уделяется развитию профессионально-прикладного спорта в нашей стране. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года вводит понятие служебно-прикладных видов спорта. Тем самым, внося ясность в терминологию, создавая нормативную основу для их дальнейшего совершенствования в Министерстве внутренних дел России.

Благодаря поддержке министерств и ведомств – участников динамовского движения, служебно-прикладные виды спорта нашли свое отражение в принятом Распоряжении Правительства России от 3 февраля 2010 года № 134-р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года», где привлечение молодежи к занятиям служебно-прикладными видами спорта, а также обеспечение спортивных объектов современным оборудованием для этих видов спорта, являются одними из главных задач утвержденной Концепции. Традиционным приоритетом «Динамо», подразделений воспитательной работы и профессиональной подготовки территориальных органов МВД России остается работа по совершенствованию физической и спортивной подготовки сотрудников, развитию видов спорта, моделирующих те или иные аспекты оперативно-служебной деятельности.

Служебно-прикладные виды спорта рассматриваются как прекрасное средство формирования профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел. Наше министерство многое делает для организации спортивной и спортивно-массовой работы и уделяет большое внимание данному направлению. Об этом свидетельствуют ведомственные приказы, а также проводимые Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта. Сейчас Спартакиада включает в себя порядка пятнадцати видов спорта, в том числе такие единоборства, как бокс, дзюдо, боевое самбо, самозащита без оружия и рукопашный бой. Тем самым еще раз подтверждается, что эти виды носят прикладной характер, позволяя проявлять двигательные умения, навыки и психофизические качества, необходимые в службе сотрудников органов внутренних дел.

Современные требования, предъявляемые к сотруднику правопорядка, настолько сложны, что включают в себя комплексное проявление многих физических, психических, личностных качеств и двигательных навы-

ков, необходимых не только для эффективной служебной деятельности в целом, но и конкретно для успешного противоборства с правонарушителями и, особенно для выживания сотрудника в экстремальной ситуации. Дополнение обязательных занятий физической подготовкой, секционными занятиями различными видами единоборств, позволяют подготовить сотрудников к таким условиям. Поэтому необходимо вовлекать как можно большее их число в регулярные занятия этими видами спорта, которые являются одним из наиболее эффективных средств физической подготовки, и в тоже время представляют собой самые древние и самые современные спортивные дисциплины. Неизменно сохраняя свою суть, единоборства постоянно изменяют свою форму, возникают новые виды, изменяются правила ведения поединков и оценки действий, появляются различные защитные приспособления, смещаются акценты в достижении целей развития того или иного вида единоборств. Цели с учетом смещения акцентов, в общем, остаются прежними. Это разносторонняя физическая подготовленность, служебно-боевая прикладность и зрелищность.

В настоящее время все виды единоборств, представленные в соревновательной программе среди сотрудников органов внутренних дел, имеют региональный, национальный и международный статус. По ним проводятся чемпионаты и первенства спортивных обществ и организаций, городов, областей, федеральных округов, страны, Европы, мира, присваиваются квалификационные разряды и звания. Каждый сотрудник, помимо выполнения своих непосредственных служебных обязанностей, может приобщиться к спортивному движению, тренироваться и достигать определенных для себя спортивных результатов. В любом случае, занятия единоборствами позволяют ему эффективно решать служебные задачи на протяжении всего профессионального пути без ущерба для здоровья, быстро продвигаться по служебной лестнице, иметь материальное и моральное удовлетворение результатами своего труда, что во многом и определяет социальное благополучие человека.

Проведенный нами опрос 456 курсантов и сотрудников органов внутренних дел показал, что отсутствие элементарных навыков единоборств не позволяет им в полном объеме результативно решать возникающие в службе экстремальные ситуации. Около 60% респондентов считают, что они не могут эффективно противостоять правонарушителю в рукопашном поединке. 90% сотрудников считают необходимостью подготовку специалистов правоохранительных органов к ведению рукопашного боя.

Уникальность практики рукопашного боя и других видов единоборств (вне зависимости от их специфики) состоит в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противоборства с противником, причем противоборства не абстрактного, а конкретного, «контактного», лицом к лицу. Участник поединка старается обязательно победить соперника. Он ставит себе реальную задачу и

стремится ее выполнить. Психологический аспект этой ситуации для сотрудников ОВД неоценим. Многократное «прорабатывание» такой ситуации при положительном подкреплении создает устойчивые связи в их психике, развивает такие важнейшие для сотрудника качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с правонарушителем, психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели, решительность в действиях, стремление атаковать и победить. Поэтому можно с уверенностью констатировать, что единоборства будут и дальше занимать важное место в служебно-боевой подготовке, в системе профессионального обучения и воспитания сотрудников МВД России.

В настоящем пособии авторы на основе накопленного опыта в теории и практике спорта вообще, и подготовки спортсменов-единоборцев в частности, а также результатов собственных исследований и тренировочно-соревновательной деятельности, предприняли попытку конкретизировать некоторые аспекты многолетней подготовки спортсменов-сотрудников с учетом особенностей профессиональной деятельности и организации спортивной работы в системе органов внутренних дел Российской Федерации. Кроме того, в пособии представлена определенная организационно-методическая и структурная схема построения предсоревновательной подготовки в рамках учебно-тренировочных сборов перед участием в чемпионатах по рукопашному бою, самозащите без оружия и дзюдо, входящих в комплексную Спартакиаду территориальных органов МВД России. Авторы ни в коей мере не претендуют на полное освещение обозначенной проблемы, а дают лишь общие рекомендации, которые, на наш взгляд, нацелят специалистов на дальнейшую работу в этом направлении и позволят им обеспечить повышение качества спортивной деятельности в системе МВД России и тренировочного процесса членов сборных команд по служебно-прикладным видам спорта. В свою очередь, это приведет к неуклонному росту спортивных результатов, повысит стремление всех сотрудников к достижению более «высокой планки» профессионального мастерства и, как следствие, создаст условия для дальнейшего формирования в обществе положительного имиджа защитников правопорядка.

## Литература

1. Александров, В.Н. Профессионально-психологическая подготовка слушателей к действиям в экстремальных условиях в процессе проведения занятий по боевой и физической подготовке / В.Н. Александров // Пути повышения эффективности боевой подготовки слушателей учебных заведений МВД России : тез. науч.-практ. конф. – Орел : ОВШ МВД РФ, 1995. – С. 113-116.
2. Анисимов, Е.А. Проблема развития и совершенствования обще-профессиональных и профессионально важных функций у слушателей вузов МВД средствами физической культуры и спорта / Е.А. Анисимов, А.Ф. Калашников // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России : тез. межвуз. науч.-практ. конф. – Орел : ОВШ МВД РФ, 1996. – С. 3-7.
3. Баркалов, С.Н. Физическая подготовка в профессионально-личностном развитии курсантов вузов МВД России / С.Н. Баркалов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник матер. межд. науч.-практ. конф. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД РФ, 2013. – С. 8-11.
4. Баркалов, С.Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : монография / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателкин ; под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2010.
5. Боевые приемы борьбы : учебно-наглядное пособие / В.Н. Лавров, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов [и др.] / под общ. ред. В.Н. Лаврова. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2011.
6. Бокс. Теория и методика : учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009.
7. Гергель, Ю.Г. Дзюдо от спорта до самообороны : учеб.-методическое пособие / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М. : Советский спорт, 2006.
8. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб. : МО РФ, 2008.
9. Зайчиков, И.В. Прикладной рукопашный бой. Версия Колотова-Зайчикова / И.В. Зайчиков. – М. : АНО «Институт профессионального тренинга», 2009.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общ. ред. А.В. Карасева. – М. : Лептос, 1994.
11. Кадочников, А.А. Мой взгляд на рукопашный бой / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д : «Феникс», 2005.

12. Калашников А.Ф. Проблема физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России : монография / А.Ф. Калашников. – Орел : ОрЮИ МВД России, 1997.

13. Козлов, Ф.Ф. Питание, витаминизация и некоторые фармакологические средства восстановления / Ф.Ф. Козлов // Совершенствование учебно-воспитательного процесса по боевой подготовке со слушателями учебных заведений МВД России : тез. науч.-практ. конф. – Орел : ОрЮИ МВД России, 1998. – С. 3-4.

14. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников ОВД : учебное пособие / В.Г. Колюхов. – М. : ЦОКР МВД России, 2006.

15. Лаптев, А.П. Здоровый образ жизни : учебное пособие / А.П. Лаптев. – М. : РГАФК, 2001.

16. Макеева, В.С. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : монография / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, В.И. Степанюк. – Орел : ОрЮИ МВД России, 2006.

17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991.

18. Михеев, П.П. Содержание и методика физической подготовки сотрудников милиции : учебно-методическое пособие / П.П. Михеев. – Брянск : Издательство БГУ, 2004.

19. Михеев, П.П. Самозащита без оружия : учебное пособие / П.П. Михеев. – Брянск : Клиновская городская типография, 1993.

20. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : [утв. приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп].

21. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки : учебное пособие для ПВ ФСБ России / М.И. Найденов. – М. : ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.

22. Невзоров, О.А. Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Невзоров О.А. – М., 2000.

23. Орлов, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений криминальной милиции МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Орлов В.В. – М., 2001.

24. Палецкий, Д.Ф. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе : учеб.-метод. пособие / Д.Ф. Палецкий, П.П. Михеев. – Брянск : Клиновская городская типография, 1995.

25. Педро, Дж. Дзюдо. Техника и тактика : учеб. пособие / Дж.Педро, У. Дарбин / пер. с англ. М. Новыша. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005.
26. Пешков, В.Ф. Физические и психические средства восстановления работоспособности в процессе спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пешков В.Ф. – Омск, 2001.
27. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки : учебное пособие / В.Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984.
28. Романенко, М.И. Бокс : учебник / М.И. Романенко. – Киев : Изд. объединение «Вища школа», 1978.
29. Спортивная медицина. Национальное руководство : учебник / под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой. – М. : Издат. группа «ГЭОТАР-Медиа», 2012.
30. Степанюк, В.И. Психофизическая тренировка в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов / В.И. Степанюк // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД : Мат-лы. межвуз. науч.-практ. конф. – М. : МосУ МВД РФ, 2003. – С. 150-152.
31. Тарас, А.Е. Боевая машина : руководство по самозащите / А.Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 1997.
32. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009.
34. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шахмурадов Ю.А. – М. : РГАФК, 1999.
35. Шулика, А.Ю. Дзюдо. Система и борьба : учеб.-метод. пособие / А.Ю. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров [и др.]. – Ростов н/Д : «Феникс», 2006.

Учебное пособие

Авторы:

кандидат педагогических наук, доцент **Баркалов** Сергей Николаевич,  
кандидат педагогических наук **Герасимов** Игорь Викторович,  
**Еремин** Роман Владимирович

**ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ  
ПО СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Свидетельство о государственной аккредитации  
Рег. № 1300 от 23.12.2011 г.

Подписано в печать \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2013 г. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. \_\_\_\_ . Тираж \_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_ .

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.  
302027, Орел, Игнатова, 2.