

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Материалы  
Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

**В 4 томах**

**Том 4**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
И РЕЗЕРВА В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого*

Минск  
БГУФК  
2009

УДК 796/799(082)+796.8.015

ББК 75+75.715

НЗ4

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *М.Е. Кобринский* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т.Д. Полякова* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т.Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е.И. Иванченко*;  
д-р мед. наук, проф. *В.Н. Корзенко*; д-р биол. наук, проф. *А.А. Семкин*;  
д-р пед. наук, проф. *А.Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т.П. Юшкевич*;  
д-р пед. наук, доц. *А.М. Шахлай*; канд. пед. наук, проф. *В.И. Рудницкий*;  
доц. *В.Н. Грищенко*; доц. *В.С. Ивко*; доц. *В.М. Сенько*; *В.Н. Мацкевич*

В сборнике представлены статьи ученых и специалистов-практиков из различных видов спортивной борьбы и других видов единоборств, которые приняли участие в Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах» (научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого).

Издание предназначено для специалистов в области высшего физкультурного образования, преподавателей вузов, студентов, магистрантов, аспирантов и докторантов, научных работников, может быть использовано в процессе повышения квалификации и переподготовки специалистов в сфере образования, а также тренерами и спортсменами.

**УДК 796/799(082)+796.8.015**

**ББК 75+75.715**

**ISBN 978-985-6902-43-0**

**ISBN 978-985-6902-48-5 (т. 4)**

© Белорусский государственный университет  
физической культуры, 2009

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЕДИНОБОРЦЕВ

*Глебик И.И., Семенюк М.В., Лисюк В.В.,*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,  
Республика Беларусь

Проблема восстановления считается одной из основных в тренировке единоборцев. Механизм утомления объясняется комплексным накоплением продуктов распада, истощением энергетического резерва организма, изменением состава крови, изменением деятельности нервной системы и общего состояния спортсмена. Приведение в норму этих отклонений, происходящих в организме, и называется восстановлением.

Решение проблемы восстановления следует рассматривать в следующих аспектах:

- изучение естественного течения процессов восстановления при различных нагрузках;
- разработка средств направленного воздействия на процессы восстановления;
- восстановление функций организма спортсмена в ходе естественного тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм и перенапряжений.

Для восстановления спортсменов-единоборцев применяют специальные средства, расширяющие функциональные возможности двигательного аппарата и систем, обеспечивающих его деятельность.

Чтобы снимать остаточные мышечные напряжения и «психологическую усталость» от учебно-тренировочной работы, в первую очередь, необходимо чередовать физические нагрузки с отдыхом. Восстановительные средства и методы включают применяемые при максимальных физических нагрузках упражнения различной направленности и эмоционально-игрового характера, аэробную нагрузку на выносливость (бег, игры), гимнастические упражнения на растягивание и расслабление мышц – все это так называемые спортивно-методические мероприятия [1].

Кроме спортивно-методических, для восстановления применяют спортивно-медицинские мероприятия. К ним относятся контрастный душ, парная баня (сауна), успокаивающие ванны, массаж, самомассаж.

Спортивный массаж – великолепное средство для снятия утомления, повышения работоспособности. Кроме того, массаж оказывает благоприятное воздействие на развитие координационных, силовых способностей, гибкости и других физических качеств единоборца. Варьируя интенсивность и длительность приемов массажа можно успокоить или взбодрить спортсмена, улучшить его физическое состояние. Массаж благотворно влияет на состояние мышечной системы, суставов, связок, помогает интенсифицировать процесс восстановления, увеличить работоспособность мышц.

Важнейшим источником восполнения энергетических затрат при физических нагрузках и восстановлении является рациональное питание. Под рациональным питанием понимают соблюдение режима питания (оптимальное распределение приемов пищи в течение дня) и полноценность питания, т. е. пища должна содержать вещества, необходимые для правильного роста, развития и нормальной жизнедеятельности организма – белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. Институтами питания разработаны рационы для единоборцев, а также ряд продуктов повышенной биологической активности – печенье, шоколад, напитки, смеси и препараты, обогащенные пищевыми добавками.

Наиболее естественными средствами в комплексной системе восстановления считаются педагогические, т. е. обеспечивающие эффективное восстановление оптимизации тренировочного режима. Какие бы эффективные стимулирующие средства ни применялись для

ускорения восстановления, они могут рассматриваться лишь как вспомогательные, так как окажут влияние только при условии рационального тренировочного режима молодых спортсменов.

Довольно часто причиной утомления становятся психические и психологические перегрузки. Состояние неопределенности положения, неудовлетворенности собой, недовольство дополнительными нагрузками приводит к разладу функций организма, т. е. к нарушениям согласованных действий органов и систем. Наиболее мощным естественным средством восстановления и обеспечения стабильности состояния организма является сон. В реабилитационном периоде значение крепкого, нормального сна приобретает исключительную важность. Для обеспечения здорового сна могут применяться и специальные приемы психической саморегуляции, при необходимости – в комбинации с гидропроцедурами, гипнозом и снотворными препаратами [2].

Существует возможность использования в целях восстановления ряда фармакологических препаратов, способствующих быстрому восстановлению организма при большой трате биологической энергии, снижению раздражительности и усталости. Однако при длительном применении одних и тех же средств эффект их действия постепенно угасает, а чрезмерное использование может затормозить естественное развитие тренированности единоборцев.

Психологическая и психогигиеническая работа в реабилитационном периоде является логическим продолжением всей предшествовавшей работы и должна быть строго индивидуальна в зависимости от состояния спортсмена, степени его утомления. Для расслабления необходимо уметь создавать образные представления, связанные с состоянием тепла и отдыха. Естественно, у каждого они будут разными в зависимости от личной жизни и характера восприятия.

При изменении в состоянии здоровья и после участия единоборца в крупных соревнованиях основная задача восстановления заключается в наиболее быстром включении его в активную деятельность, направленную на отвлечение от соревновательных нагрузок и неудач. Для этого следует применять не только различные физиотерапевтические процедуры, снимающие раздражительность и усталость, но и эмоциональную «разгрузку» – походы в театр, музей и т. д.

Известно, что работоспособность организма зависит от оптимального сочетания процессов утомления и восстановления. Продолжительность этих процессов определяют величина и характер нагрузок на последующих занятиях и, в конечном счете, объем выполняемой работы. Рациональное планирование всех звеньев структуры тренировки, начиная от подбора отдельных упражнений, методов их использования и заканчивая планированием недельного микроцикла, помогает обеспечить высокую работоспособность единоборцев. Планирование восстановительных мероприятий недельного микроцикла можно условно разбить на три уровня: основной, текущий и оперативный.

**Мероприятия основного уровня** должны быть направлены на снижение общего утомления. Основные средства – ручной массаж, гидромассаж, парная баня. Они, как правило, планируются на конец недели, перед днем отдыха.

**Мероприятия текущего уровня** восстановления направлены на компенсацию последствий ежедневных тренировок определенной избирательной направленности с учетом специфики последующей нагрузки. Они служат для нормализации работоспособности от тренировки к тренировке. Основными средствами этого уровня являются восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментный массаж, тонизирующие растирания.

**Мероприятия оперативного восстановления** предназначены для срочного восстановления работоспособности в процессе единичной тренировки от одной серии упражнений к другой. Основные средства – восстановительный душ, гидромассаж и тонизирующие растирания.

Одной из важнейших сторон профилактики и сокращения сроков восстановления является контроль, включая самоконтроль за состоянием мышц. Наблюдение за ходом восстановления различных функций организма, в особенности сердечно-сосудистой системы, дает важную для преподавателя (тренера) информацию. Каждому преподавателю (тренеру) необходимо иметь данные собственных наблюдений за воспитанниками, составлять объективные характеристики состояния каждого занимающегося. [3]

В заключение необходимо отметить, что все средства восстановления должны использоваться в четком соответствии с конкретным планом подготовки спортсмена и на определенных этапах тренировки. Более широкое применение допустимо лишь отдельных средств – гидротерапии, массажа и направленного питания в сочетании с педагогическими и психологическими воздействиями. Наиболее рационально реабилитацию проводить в специальных центрах и научно-исследовательских институтах, где на должном уровне разработаны методы поддержания тренированности единоборцев.

1. Гуков, Л.К. Спортивное единоборство / Л.К. Гуков. – Минск: Ураджай, 2000.
2. Белов, А.К. Искусство атаки / А.К. Белов – М.: Научно-информационный центр «Здоровье народа», 1994.
3. Чай Сунг Мо. Таэквондо: основы олимпийского спарринга / Чай Сунг Мо, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 320 с.

## **ПРОБЛЕМЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ**

*Глинчикова Л.А., канд. пед. наук, доцент,*

Российский государственный университет им. И. Канта,  
Российская Федерация

Значение психологической подготовки для достижения боксером высоких спортивных результатов трудно переоценить. Это касается как формирования черт личности, которые позволят спортсмену реализовать себя в боксе, так и подготовки к конкретным соревнованиям. Поиск путей оптимизации психологической подготовки боксеров обусловлен повышением требований к личности в современном спорте, изменением общественных отношений и социальных и нравственных норм.

Долгое время психологическая подготовленность рассматривалась специалистами как один из элементов спортивной формы [2], указывая на то, что оценка отдельных составляющих подготовленности не дает представления о механизмах реализации накопленных возможностей. Е.Г. Козлов предложил принципиально новый подход к решению проблем готовности спортсмена к конкретным соревнованиям. Он рассматривает готовность к соревнованиям не только как комплекс различных сторон подготовленности, а как общую целенаправленность личности на проявление накопленного потенциала, как формирование предсоревновательной установки. Теоретическое обоснование и практическое применение данного подхода пока недостаточно разработано, однако доказана его перспективность в изучении проблемы готовности к соревнованиям в спорте.

В связи с этим мы считаем актуальной разработку вопросов психологической подготовки, формирования и оценки предсоревновательной установки как одного из путей оптимизации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации.

Психологическая подготовка к соревновательной деятельности в профессиональном боксе – это тренировка силовых качеств, развитие выносливости до предельных возмож-