нравственного воспитания кадет. Вот почему организаторы нравственного воспитания кадетов должны отличаться высокой личной примерностью в исполнении служебных обязанностей, во взаимоотношениях с сослуживцами и учащимися. В содержании потребностно-мотивационной сферы нравственной целостности учащихся центральное место принадлежит ценностным ориентациям.

Современная этика высшей нравственной ценностью признает честь и достоинство другого человека. Именно поэтому для морально зрелой личности характерна ориентация на интересы другого человека, на общественно значимые дела. Следовательно, вовлечение кадетов в социально значимую деятельность: военно-патриотическую работу с младшими школьниками; оказание помощи ветеранам труда и войны, пенсионерам; работу по сохранению памятников культуры, благоустройству парков и скверов, поддержанию в порядке памятников и могил воинов, павших в боях за свободу, независимость и территориальную целостность Родины является важным средством нравственного воспитания. Такова система средств и методов нравственного воспитания учащихся кадетских корпусов.

## ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

***Юрий Юрьевич Жуков**, кандидат педагогических наук*
*Московский институт физической культуры и спорта*
*г. Москва*

**Аннотация**

В современных условиях развития спортивной борьбы достижение высоких достижений невозможно без использования инновационных подходов к выбору методов и средств тренировки, планированию тренировочной нагрузки борцов, основанных на комплексном изучении их способностей и возможностей.

**Ключевые слова:** тренировочные нагрузки, инновационные подходы, компоненты соревновательной деятельности

## INNOVATION METOD OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN GRECO-ROMAN WRESTLING

***Jury Jurevich Zhukov**, the candidate of pedagogical sciences,*
*Moscow institute of physical training and sports*
*Moscow*

**Abstract**

Grows according to the degree of realization of the principle properties of a wrestler. In the author of the union, the wrestlers fighting arsenal especially that of young wrestlers completely depends on how early their potential qualities would be developed. The use of innovation methods will considerably raise the effectiveness of competitive activity.

**Keywords:** intensity and volume of training innovation methods, components of competitive activity

В специальной научной и научно-методической литературе по спортивной борьбе проблеме построения эффективного тренировочного процесса уделяется значительное внимание.

Вместе с тем, при всей очевидности научной значимости и практичной необходимости результаты этих исследований составляют только фрагменты индивидуальных особенностей борцов и не создают достаточно полного целостного представления о подготовке в спортивной борьбе.

Это объясняется тем, что в борьбе, как показывает практика, большое значение имеет не одно какое-то качество спортсмена, а комплекс различных качеств, выступающих в определенной взаимосвязи.

В спортивной борьбе ведущее место в достижении высокого результата занимает технико-тактическое мастерство. Спортивная техника – это постоянно изменяющийся элемент спортивного мастерства, где рост результатов обеспечивается уровнем специальной физической подготовленности и полнотой реализации растущих моторных способностей. Повышению уровня специальной физической подготовленности должна предшествовать углубленная работа над техникой, которую необходимо проводить в условиях сниженного объема нагрузки при оптимальной готовности организма спортсмена.

В соответствии с этим одна из установок многолетней тренировки – это своевременное и планомерное решение задач технической подготовки, опирающейся на соответствующую ее требованиям организацию специальной физической подготовки. Такое требование, возведенное в принцип, исключает разрыв и противоречия между САG и техникой, что позволяет повысить эффективность тренировки.

Необходимость сохранения тренирующего потенциала нагрузки требует присутствия в ее составе средств не только соответствующих, но и превышающих соревновательные требования. Последовательная кумуляция тренировочного эффекта нагрузок разной направленности имеет место на относительно продолжительных этапах подготовки и выражается в «наложении» тренировочного эффекта на последующую ей работу.

Положительная кумуляция при развитии взрывной силы достигается, если вначале используются объемные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем физические упражнения, стимулирующие проявления взрывных усилий борца. Это возможно, если тренировочный эффект от предыдущей работы имеет сбойный характер (необходимо 4-6 недель). Изменения же в чередовании применяемых нагрузок различной направленности при 2-недельных этапах не влияет на величину тренировочного эффекта спортсмена.

Как уже ранее отмечалось, направленность динамики системы подготовки спортсменов в последние годы обусловлена повышением требований к зрелищности соревновательного поединка.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Под специальной подготовленностью также подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления.

Характеризуя различные стороны физической подготовленности, особенно специальной, учитывают не только абсолютный уровень функциональных возможностей основных систем организма спортсмена и развития физических качеств, но и способность его реализовать имеющийся функциональный потенциал в процессе соревновательной деятельности.

В современном спорте уровень достижений обеспечивается специфическими адаптационными изменениями в организме спортсмена. Существенно, что в формировании основных физических качеств спортсмена определяющую роль играет координированное функционирование внутриклеточных и высших нейрогуморальных механизмов целого организма. Систематическая тренировка определенного характера приводит к изменениям, соответствующим виду нагрузки. Так, скоростно-силовая нагрузка вызывает большее, по сравнению с упражнениями иной направленности, увеличение концентрации креатинфосфата в мышцах.

Особенность подготовки спортсменов заключается в том, что тренировочный процесс связан с повышением моторного потенциала, развитие которого осуществляется в соответствии с определенными детерминированными природой закономерностями. Стратегия подготовки на различных этапах должна учитывать, что преждевре-

менное повышение скорости и мощности выполнения упражнений может привести к перенапряжению миокарда и создает опасность для здоровья. Более целесообразен вариант с постепенным повышением скорости и мощности выполнения упражнений при подготовке к соревнованию. Кроме того, длительное выполнение упражнений на умеренной скорости может вызвать отставание мышечных групп от вегетативных систем по темпу совершенствования и лимитировать рост работоспособности спортсмена. Для исключения данных факторов важно избирательно интенсифицировать режим работы мышечного аппарата средствами специальной физической подготовки, локально направленные на те мышечные группы, которые преимущественно лимитируют в условиях соревнований. Затем по мере решения этой задачи постепенно повышается скорость, т.е. организм в целом приближается к соревновательным условиям. Смысл интенсификации режимов функционирования опорно-двигательного аппарата средствами специальной физической подготовки заключается не только в развитии силы мышц, но и в повышении энергетического потенциала организма и способности его реализовывать в условиях соревновательной деятельности.

## ВЫВОДЫ

1. Сосредоточенный объем нагрузки вызывает более глубокие функциональные изменения и сдвиги в уровне физической подготовленности. Для развития способности к взрывным усилиям большое значение имеет объем выполненной нагрузки и ее контрастность.
2. Использование нетрадиционных средств в единоборствах, в частности в греко-римской борьбе, последовательной кумуляции тренировочного эффекта нагрузок разной направленности имеет место на относительно продолжительных этапах подготовки и выражается в «наложении» тренировочного эффекта на последующую ей работу, если использовать модульно-ситуационный подход в подготовке спортсменов. Положительная кумуляция при развитии взрывной силы достигается, если вначале используются объемные нагрузки с отягощением субмаксимального веса, а затем физические упражнения, стимулирующие проявления взрывных усилий борцов в определенных динамических ситуациях.