

«Утверждаю»
Президент Федерации спортивной борьбы
Московской области

_____ А.Р. Силецкий

«__»_____2017г.

**Комплексная программа
развития спортивной борьбы
в Московской области
на 2017-2020 г.г.**

Вид спорта: спортивная борьба

Президент РОО «Федерация спортивной борьбы Московской области»

А.Р. Силецкий «__»_____2017г.

Главный тренер сборной команды Московской области по вольной борьбе

И.Т. Калаев «__»_____2017г.

Главный тренер сборной команды Московской области по спортивной борьбе

А.Б. Григорян «__»_____2017г.

Главный тренер сборной команды Московской области по женской борьбе

А.Н. Шамова «__»_____2017г.

1. Цели и задачи программы

Основная цель:

- реализация государственной политики в области развития спортивной борьбы.

Задачи:

- разработка механизмов финансового, материально-технического и кадрового обеспечения развития спортивной борьбы;
- совершенствование системы информационного, научно-методического, медико-биологического, спортивно-технического, психологического сопровождения подготовки спортсменов Московской области - кандидатов для участия в первенствах, чемпионатах России, Европы, Мира и Олимпийских игр;
- развитие материально-технической базы спортивной борьбы путем реконструкции и строительства спортивных объектов.
- увеличение количества занимающихся физической культурой и спортом.
- пропаганда здорового образа
- подготовка и повышение квалификации тренеров-преподавателей;

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- участие спортсменов Московской области в Международных турнирах, в Первенствах и Чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских Играх 2020 г.
- увеличение количества занимающихся спортивной борьбой в Московской области;
- подготовка спортсменов высокого класса.

1. Характеристика проблемы, решение которой осуществляется путем реализации программы, включая анализ причин ее возникновения, целесообразность и необходимость решения на ведомственном уровне

Занятия широких масс населения физической культурой и спортом, а также успехи на международных состязаниях являются доказательством жизнеспособности любой нации.

Спорт является средством отдыха и оздоровления различных социальных групп населения, реабилитации инвалидов и повышения качества жизни. Он активно внедряется в систему образования и воспитания подрастающего поколения.

Неудовлетворительные показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи и призывников в Российской Федерации свидетельствуют о наличии ряда нерешенных проблем в сфере физической культуры и спорта.

Одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей, подростков и молодежи, является низкая двигательная активность.

Решить данные проблемы и призвана «Комплексная программа развития спортивной борьбы в Московской области на 2017-2020 г.г.».

Программа определяет основные пути развития в спортивной борьбе, направленные на увеличение числа занимающихся, повышение уровня учебно-тренировочного процесса, подготовку спортсменов высокого класса и подготовка Олимпийского резерва в РФ, эффективное использование материально-технических, кадровых, финансовых и управленческих ресурсов.

Необходимость разработки Программы обусловлена недостаточным финансовым, ресурсным и материально-техническим обеспечением для подготовки спортсменов высокого класса по спортивной борьбе, повышения массовости занятий борьбой молодежи, детей и подростков.

В целях дальнейшего развития спортивной борьбы в Московской области необходимо:

- предусмотреть строительство, реконструкцию и переоборудование специализированных залов с комплексными инвентарным обеспечением (борцовскими коврами, тренажерами, восстановительными центрами, оборудованием и т.п.);

- изыскать дополнительные источники финансирования отделений спортивной борьбы спортивных школ на приобретение спортивной формы, инвентаря, проведения учебно-тренировочных занятий, на организацию и участие в соревнованиях;

- увеличить финансирование из бюджета Московской области на приобретение современного инвентаря и оборудования, экипировку сборных команд и их участие в соревнованиях;

Реализация мероприятий Программы является комплексным решением обозначенных проблем.

2. Основные цели и задачи программы

Целью Программы является реализация государственной политики в области развития спортивной борьбы.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- разработка механизмов финансового, материально-технического и кадрового обеспечения развития спортивной борьбы.

- совершенствование системы информационного, научно-методического, медико-биологического, спортивно-технического, психологического сопровождения подготовки спортсменов - кандидатов для участия в первенствах, чемпионатах России, Европы, Мира и Олимпийских игр;

- развитие материально-технической базы спортивной борьбы путем реконструкции и строительства спортивных объектов;

3. Описание ожидаемых результатов реализации программы и целевые индикаторы

Социально-экономическая эффективность реализации Программы будет определяться через систему следующих основных показателей:

- рост результатов, достигнутых спортсменами Московской области на всероссийских и международных соревнованиях по спортивной борьбе;

- наличие соответствующей материально-технической базы, кадрового потенциала и уровень профессиональной подготовки тренеров-преподавателей по спортивной борьбе.

- внедрение инновационных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий развития спортивной борьбы среди различных категорий населения;

- внедрение новейших систем подготовки спортивных резервов, отбора спортсменов по спортивной борьбе и формирования оптимальных составов сборных команд для участия во всероссийских и международных соревнованиях;

- осуществление подготовки спортсменов высшей квалификации на основе перспективного научно-методического прогнозирования и программирования спортивной деятельности;

- комплексное, системное научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение подготовки спортсменов высокого класса и их участия в соревнованиях;

- создание условий для профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов-кандидатов в сборные команды Российской Федерации;

- профессиональное обучение спортивных резервов в вузах Московской области.

4. Описание социальных, экономических и иных последствий реализации программы, оценка рисков ее реализации

Важнейшим результатом реализации Программы станет укрепление здоровья детей и подростков, широкое проведение профилактических мероприятий, значительное увеличение число занимающихся физической культурой и спортом и людей пропагандирующих здоровый образ жизни.

Совокупность программных мероприятий при ее полной реализации позволит существенным образом обновить содержание физкультурно-оздоровительной работы решить актуальные проблемы низкой эффективности работы с детьми и учащейся молодежью. По расчетным данным, конкретные проекты внедрения новых форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детским и подростковым населением позволят в 2-3 раза увеличить число занимающихся. Такое увеличение количества занимающихся спортом позволит многократно сэкономить средства, затрачиваемые сегодня на лечение заболеваний и содержание малолетних преступников.

При общем повышении численности занимающихся физической культурой и спортом, сторонников здорового образа жизни, людей, использующих в той или иной степени оздоровительные и реабилитационные технологии предполагается повышение «качества жизни» ориентировочно на 3-10 процентов.

Программа предусматривает устранение дефицита высококвалифицированных кадров, ориентированных на оказание профессиональной профилактической помощи населению.

Выполнение Программы позволит радикальным образом изменить состояние здоровья населения, повысить уровень физической подготовленности, повысит производительность труда. Это, в свою очередь, повлияет на экономическое и нравственное оздоровление нашего общества.

5. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 2017-2020 годов, без разделения на этапы.

Перспективный план подготовки кандидатов в сборную команду РФ по спортивной борьбе к XXXII Олимпийским играм которые пройдут в Японии, г. Токио 2020 г.

I. Итоговые результаты за 2016 год.

Спортсмены Московской области продемонстрировали неплохой уровень результатов в прошедшем, 2016 году Московскую область на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро представляли:

- **Абдулрашид Садулаев** (вольная борьба, весовая категория до 86 кг), А.Садулаев – заслуженный мастер спорта, победитель олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, двухкратный победитель чемпионата Мира (2014,2015), чемпион Европы 2014года, трижды чемпион России (2014, 2015, 2017).

Сослан Рамонов (вольная борьба, весовая категория до 66 кг) Победитель олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, победитель чемпионата Мира 2014г., чемпион России (2014, 2015).

- **Наталья Воробьева** (женская борьба, весовая категория 69 кг.) Н.Воробьева заслуженный мастер спорта международного класса, серебряный призер олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, победительница олимпийских игр 2012 года в Лондоне, Чемпионка России 2012 года

- **Валерия Коблова** (женская борьба, весовая категория 55 кг.), В.Коблова – мастер спорта международного класса, серебряный призер олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, серебряный призер первенства мира среди юниоров в 2011 году, серебряный призер кубка Мира 2012 года, трёхкратная чемпионка России (2011, 2012, 2013 г.г.). В 2013 году завоевала золото на XXVII Всемирной летней Универсиаде в городе Казань.

- Кроме того, **Сергей Емелин** (греко-римская борьба, весовая категория до 59 кг), С.Емелин–мастер спорта, победитель первенства Европы среди молодежи 2016г., серебряный призер первенства Мира до 23 лет 2017 года

Степан Марьянн (греко-римская борьба, весовая категория до 59 кг), С.Марьянн–мастер спорта международного класса, бронзовый призер чемпионата Мира 2017г., победитель чемпионата России 2017 года.

В текущем 2017 году на чемпионате России по греко-римской борьбе серебрянным призером стал **Е.Салеев** (Подольск), 5 места заняли **А.Григорян** и **А.Соломенников** (оба – Люберцы).

Победителем первенства России 2017 г. среди юношей по греко-римской борьбе (г.Бор Нижегородской области) стал **А.Щеков** (Подольск), бронзовым призером – **Д.Александров** (Подольск), 5-е места заняли **В.Шавлохашвили** и **А.Пантилейкин** (оба – Люберцы). Также призерами первенства России среди юношей стали **А.Малхозов** (Подольск) – 3 место, **Р.Биярсланов** (Люберцы) – 3 место, **В.Багдасарян** (Подольск).

На юношеском первенстве страны 2017 г. по греко-римской борьбе призерами стали: **В.Шавлохашвили** (Люберцы) – 2 место; **К.Горшенин**, **А.Пантилейкин** (оба – Люберцы), **Г.Болквадзе** (Ногинск), **А.Шидаков** (Химки), **Т.Савин** (Подольск) – 3-и места; серебряным призером первенства России среди юниоров стал **Д.Сотников** (Люберцы).

Кроме того, и остальные спортсмены показывали неплохие результаты. Так например, бронзовым призером чемпионата России по женской борьбе (Санкт-Петербург, 08-09.06.2013г.) стала **Мария Люлькова** (женская борьба весовая категория до 63 кг) в 2013 году Мария Люлькова заняла второе место на XXVII Всемирной летней Универсиаде в городе Казань; бронзовым призером первенства России по вольной борьбе среди девушек 1996-97 г.р., (пос. Гулькевичи, Краснодарский край, 12-15.04.2013г.) стала **Надежда Синкевич** (до 65 кг). Неплохо выступил **Рамонов Гамлет** на первенстве России по вольной борьбе среди юниоров 1993-1995 г.р. в пгт. Агинское Забайкальский край) (18-21.04.2013г.): занял первое место (весовая категория до 60 кг).

Спортсмены Московской области продемонстрировали неплохой уровень результатов в прошедшем, 2017 г.

Все это позволяет с оптимизмом смотреть в будущее.

II. Модель борца, соответствующего современным требованиям.

Система тренировочного процесса, а также научно-методическое и информационное обеспечение подготовки спортсменов в 4-летнем цикле одновременно решают много задач. Это техническая и тактическая подготовка, морально-волевая и психологическая, теоретическая и соревновательная. Важное место занимают общая физическая и специальная физическая подготовка, обеспечивая развитие силовых, скоростных, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, скоростной выносливости, гибкости.

Планирование тренировочного процесса идет поэтапно в зависимости от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный). Периоды подготовки чередуются в зависимости от Единого календарного плана. Учитываются основные и подготовительные соревнования., предоставляются основные параметры соревновательной деятельности спортсменов (прогноз результатов и структура модельных характеристик).

Предоставляются динамика (по годам) показателей различных сторон подготовленности спортсменов (контрольные нормативы, модельные характеристики) для достижения прогнозируемых результатов на играх 2020г.

Динамика основных параметров соревновательного и тренировочного процессов.

Таблица №1

Показатели	2017	2018	2019	2020
Число соревнований	5-7	6-8	6-8	5-7

Число схваток	25-45	30-40	30-40	25-35
Кол-во дней соревнований	10-14	12-16	12-16	10-14
Кол-во тренировочных дней				
- централизованная подготовка	135	137	140	138
- на местах	151	154	158	156
Кол-во тренировочных занятий				
- централизованная подготовка	260	273	286	265
- на местах	220	224	224	200
Время основной тренировочной работы (час)	807	807	790	713
Время работы по физической подготовке ССП+ОФП (час)	375	375	350	225
Время работы по специальной подготовке СП (час)	256	256	262	310
Время работы по соревновательной подготовке Сор.П. (час)	88	88	94	76
Время работы в интенсивной зоне по отношению к основной работе (%)	8-10	9-12	12-14	16-18
Общее время теоретических занятий (час)	82	88	84	102
Кол-во соревновательных и контрольных схваток	65-75	70-80	75-85	45-55
Время на восстановительные мероприятия (баня, массаж, и т.д.) в % от основной тренировочной работы	10-12%	10-12%	10-15%	10-15%

При планировании тренировки на централизованных сборах необходимо придерживаться тенденции интенсификации тренировочного процесса, прослеживаемой на протяжении последних лет и заключающейся в широком использовании тренировочных занятий продолжительностью 30-60 сек. разной направленности. Структура нагрузок и соотношение средств подготовки различной направленности варьируются в весьма широких пределах на протяжении периодов годового цикла. В подготовительных периодах каждого цикла основное внимание уделяется совершенствованию ведущих физических качеств и ведется работа над расширением технического арсенала по индивидуальным планам. Работа над технической подготовкой на всех этапах подготовки проводится индивидуально, лишь при освоении «школы» допускается фронтальный метод совершенствования.

Но даже в этом случае следует адаптировать основные приемы к индивидуальным особенностям борцов. Именно на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде соотношение средств ОФП и СП изменяется в сторону специальной работы, удельный вес которой достигает 60-70 %. При этом развитие физических качеств осуществляется сопряженным методом, в процессе совершенствования техники. Подбирается двигательный режим, направленный на развитие скорости (очередная серия упражнений начинается на фоне полного восстановления работоспособности). При тренировке силы используются как специальные упражнения, так и тренировка с более тяжелым партнером. Но при этом обращаем внимание на воспроизведение правильной структуры приема, так как если она искажается, эти упражнения теряют смысл.

Критерии оценки сторон подготовленности спортсменов

Таблица №2

№№ п/п	Стороны подготовленности	Тестируемая работа	Нормативные показатели
1.	Технико-тактическая подготовленность	Количество основных технико-тактических действий (стойка/партер)	4/2
2.	Критерии оценки специальных физических качеств	а) подтягивание силой б) Вис на перекладине (локти под углом 90) в) Лазание по канату 6м г) Отжимания широким хватом из упора на гимнастических скамейках д) Наклоны с партнером захватом “задний пояс” стоя на гимнастических скамейках е) Круговая тренировка по скоростно- силовой подготовке ж) Круговая тренировка со сменой партнеров	45-25 раз 90-45 сек Не менее 2-х раз 50-30 раз 15-20 раз 30-40 раз педагогическая оценка 4-5 баллов, медико- биологическая оценка , адекватная реакция на нагрузку

Модельные характеристики технической подготовленности спортсменов

Таблица №3

Модельные показатели	По группам весовых категорий и годичным циклам подготовки											
	55-66 кг				74-84 кг				96-120 кг			
	2017	2018	2019	2020	2017	2018	2019	2020	2017	2018	2019	2020
Арсенал технико-тактических действий												
Группа приемов	6-7	7-8	7-8	7-9	5-6	6-7	6-8	7-8	4-5	5-6	5-6	6-7
Приемов	8-9	9-10	10-11	12-13	8-9	9-10	10-11	11-12	7-8	8-9	8-9	9-10
Комбинации: - в стойке	3-4	4-5	4-5	5-6	3-4	4-5	4-5	5-6	2-3	4	4-5	5-6
- в партере	3-4	4-5	4-5	6-7	3-4	4-5	5-6	6-7	3-4	4-5	4-5	5-6

Спортивные соревнования в олимпийском цикле 2017-2020гг., для основного и резервного составов

Таблица №4

Год	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2017	МТ	Р КМ	Р МТ	ЧЕ ПР	ПР	ЧР	МТ	МТ ПЕ	ЧМ ПМ	ПР	МТ	Р МТ
2018	МТ	Р КМ	Р МТ	ЧЕ	ПР	ЧР	МТ	МТ ПЕ	ЧМ ПМ	ПР	МТ	Р МТ
2019	МТ	Р КМ	МТ	ЧЕ	МТ	ЧР	МТ	МТ	ЧМ ПМ	МТ	МТ	Р МТ
2020	МТ	МТ	МТ	ЧЕ	МТ	ЧР	МТ	МТ	ОИ			

В таблице даны условные обозначения:

- главные (кульминационные) соревнования: ОИ – Олимпийские игры 2020г.; ЧМ – чемпионаты мира; ЧЕ – чемпионаты Европы; КМ – кубки мира; КЕ – кубки Европы; МТ – международные турниры;
- основные: ЧР – чемпионаты России; Р – региональные соревнования; МВ – матчевые встречи; ПР –первенства России; ПЕ – первенства Европы; ПМ –первенства Мира.

Основные показатели тренировочных нагрузок

Таблица №5

№	Показатели	2017г.	2018г.	2019г.	2020г.
1.	Количество часов тренировочной работы	1530	1530	1504	758
2.	Число дней соревнований и тренировок	294	300	306	301
3.	Число тренировочных занятий	578	575	572	284
4.	Число соревнований/стартов	7-8	7-9	7-8	5-7

Нормативы по физической подготовленности для кандидатов в сборную команду России по спортивной борьбе

Таблица №6

№	Наименование упражнения	Весовые категории						
		55 кг	60 кг	66 кг	74 кг	84 кг	96 кг	120 кг
1	Рывок штанги	75	80	85	95	100	105	115
2	Взятие штанги на грудь	95	100	110	120	130	145	155
3	Приседание со штангой	100	115	130	150	160	180	200
4	Подтягивания на перекладине	40	40	40	35	35	30	30
5	Поочередный жим двух гирь							
	- 24 кг	30	40	50	60	60	60	80
	- 32 кг	12	20	30	40	50	60	70

Прогнозирование основных модельных характеристик

Таблица № 7

№№ п/п	Модельные показатели	Значение показателей
1.	Коэффициент тактической подготовленности (КТП)	0,7-0,9
2.	Коэффициент надежности атаки (КНА)	0,6-0,7
3.	Коэффициент надежности защиты (КНЗ)	0,7-0,9
4.	Коэффициент активности (КА)	0,6-0,7
5.	Средний балл технических действий	1,7-2,5
6.	Плотность технических действий (оцененных) (ПТД)	0,4-0,6
7.	Интервал атаки (ИА)	30-40 (сек)

Примечание: данные, представленные в таблице, будут уточняться и корректироваться с учетом ОСД, УМО, ЭКО, ТО.

III. Индивидуальные планы на 4-летний олимпийский цикл.

Прогнозируемые результаты (контрольные задания) выступлений спортсменов на главных стартах Олимпийского цикла 2017-2020гг. и Олимпийских играх 2020 г.

План – прогноз выступления спортсменов Московской области в Олимпийском цикле 2017-2020гг.

Таблица № 8

Основные соревнования сезона	1-е место	2-е место	3-е место	5-е место
2017 год				
МТ Ивана Ярыгин	1	-	-	-
МТ Поддубного	1	-	-	-
ЧР	1	-	1	1
ЧЕ	1	-	-	-
ПР юниоры	1	-	2	2
ПЕ юниоры	1	-	-	-
2018 год				
МТ Ивана Ярыгин	1	-	-	-
МТ Поддубного	1	-	1	1
ЧР	1	-	2	-
ЧЕ	1	-	-	-
ЧМ	1	-	-	-
ПР юниоры	2	-	1	-
ПЕ юниоры	1	-	-	-
ПМ юниоры	1	-	-	-
2019 год				
МТ Ивана Ярыгин	1	-	-	-
МТ Поддубного	2	-	1	2
ЧР	2	-	1	2
ЧЕ	1	-	-	-
ЧМ	1	-	-	-
Кубок Мира	1	-	-	-
ПР юниоры	1	-	-	-
ПЕ юниоры	-	-	-	-
ПМ юниоры	1	-	-	-
2020 год				
МТ Ивана Ярыгин	1	-	-	-
МТ Поддубного	2	-	2	2
ЧР	2	-	2	2
ЧЕ	1	-	1	-
ОИ	1	-	1	-

Условные обозначения :МТ – международный турнир, ЧР – чемпионат России, ЧЕ – чемпионат Европы, ПР – первенство России, ПЕ –первенство Европы, ПМ- первенство Мира, ЧМ- чемпионат Мира, ОИ – Олимпийские игры. План-прогноз выстроен поэтапно, с учетом возраста спортсменов и критериев отбора в олимпийскую команду, в соответствии с модельными характеристиками спортсменов сборной команды РФ.






























IV. Характеристики потенциальных соперников на всероссийской и международной арене.

Характеристика стран-лидеров по результатам выступлений на Олимпийских играх 2020г.

Обладателями Олимпийских медалей в Рио-де-Жанейро по спортивной борьбе стали представители 29 стран. Восемь из них представители бывшего СССР; десять стран – представители Европы; три страны представляют Америку (Канада, Куба и США); по одной золотой медали завоевали Узбекистан, Куба и Южная Корея.

Статистические данные по завоеванным медалям стран-лидеров.

Таблица №9

№ п.п.	Общее количество медалей					
	Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	1	 Россия	4	3	2	9
2	2	 Япония	4	3	0	7
3	3	 Иран	3	1	2	6
4	4	 Азербайджан	2	2	3	7
5	5	 США	2	0	2	3
6	06.июл	 Куба	1	0	1	2
7	06.июл	 Узбекистан	1	0	1	2
8	8	 Южная Корея	1	0	0	1
9	9	 Грузия	0	3	3	6
10	19	 Казахстан	0	0	3	3
11	окт.13	 Армения	0	1	1	2
12	окт.13	 Венгрия	0	1	1	2
13	окт.13	 Индия	0	1	1	2
14	окт.13	 Канада	0	1	1	2
15	20	 Швеция	0	0	2	2
16	14-18	 Болгария	0	1	0	1
17	14-18	 Египет	0	1	0	1
18	21-28	 Испания	0	0	1	1
19	14-18	 Китай	0	1	0	1
20	21-28	 КНДР	0	0	1	1
21	21-28	 Колумбия	0	0	1	1
22	21-28	 Литва	0	0	1	1
23	21-28	 Монголия	0	0	1	1
24	21-28	 Польша	0	0	1	1
25	14-18	 Пуэрто-Рико	0	1	0	1
26	21-28	 Турция	0	0	1	1
27	14-18	 Украина	0	1	0	1
28	21-28	 Франция	0	0	1	1
29	14-18	 Эстония	0	1	0	1

Анализируя итоги выступления стран-лидеров на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро по спортивной борьбе, можно сделать вывод, что любая из этих стран может составить конкуренцию России на Олимпиаде 2016г. в Рио-де-Жанейро. Традиционно сильны американцы, богатые традиции развития данного вида спорта, прекрасные условия и материальные ресурсы позволяют данной стране быть одним из лидеров в спортивной борьбе. Казахстан, Азербайджан, Армения, Грузия, Украина находятся примерно на одной ступени иерархии развития спортивной борьбы. Великие спортсмены, чемпионы и призеры Олимпийских игр разных лет, прославляли и продолжают прославлять данные страны и спортивную борьбу в целом. Звездные имена: Валерий Рязанцев, Александр Колчинский, Левон Джулфалакян, Роман Руруа, Нельсон Давидян, Анатолий Быков, Камандар Маджидов, Даулет Турлыханов, Жаксалык Ушкempiров, Вахтанг Благодзе, Манучар Квирквелия и многие другие. Стабильные результаты на мировой арене спортсменов из данных стран дают серьезные основания предположить, что на Олимпийских играх в Лондоне эти страны будут основными конкурентами России. Не стоит сбрасывать со счетов спортсменов Кубы и

США. Вызывают опасение спортсмены Киргизии, неожиданно сильно выступившие в Лондоне, завоевав две олимпийские медали: серебро и бронзу. К Олимпийским играм в Лондоне должна сильно прибавить Белоруссия, в этой стране давние, устоявшиеся традиции подготовки спортсменов экстра-класса. Сейчас со сборной командой Белоруссии работает Г.А.Сапунов, это один из самых лучших опытных тренеров России, длительное время возглавлявший сборные команды СССР, России, Польши, Греции, Казахстана, Ирана и всегда добивался ощутимого успеха.

Остальные страны будут конкурировать в отдельных весовых категориях. Китай, Япония и Южная Корея сильны в легких весовых категориях, хотя в Китае появились и перспективные тяжеловесы.

Что касается наших конкурентов на всероссийской арене, необходимо обратить внимание на традиционно сильные команды. Это и представители Сибирского Федерального округа, которые прекрасно выступают на чемпионатах России последних лет. Сюда надо отнести представителей Новосибирска, завоевавших на чемпионате России 2012г три золотые медали. Сильны представители Красноярска, имеющие в своем составе двух Олимпийских чемпионов Пекина А.Хуштова и Н.Манкиева. Традиционно сильны представители Южного Федерального округа. Это и команда Ростова, имеющая явного лидера олимпийского чемпиона В.Самургашева. Резкий толчок дали развитию спортивной борьбы в Кабардино-Балкарии победы М.Карданова и А.Хуштова; в Чечне – И.Альбиева; в Ингушетии –Н.Манкиева; в Северной Осетии - Х.Бароева. Есть первые ласточки и в спортивной борьбе Дагестана, где борьба является национальным видом спорта. Кроме того, очень сильны позиции команды Москвы, которая ведет большую и успешную селекционную работу по привлечению молодых перспективных спортсменов.

Чтобы победить в такой жесткой борьбе, нужно приложить максимум усилий, собрать воедино все материально-технические ресурсы, рационально и эффективно использовать весь научный и тренерский потенциал страны, смело внедрять в практику новые научные разработки и методики, использовать в полном объеме рекомендации и научные исследования в области спортивной медицины.

V. Медико-биологическое и научно –методическое обеспечение подготовки спортсменов

Организация медицинского обеспечения подготовки спортсменов и проведения восстановительных мероприятий

Основные задачи:

- Контроль за состоянием здоровья, функциональным состоянием и специальной физической работоспособностью в период проведения УТМ и соревнований в годичном цикле подготовки

- Организация и проведение мероприятий, направленных на повышение эффективности подготовки спортсменов и ускорение их восстановления путем использования современных средств и методов профилактики и лечения;

- Обеспечение медицинским персоналом (спортивный врач, массажист, психолог) и создание условий для оказания современной и качественной медицинской помощи в период проведения УТМ и соревнований;

- Обязательное обеспечение проведения медико-социальных мероприятий, направленных на повышение социальной защищенности спортсменов и организация страхования в установленном порядке

Эти задачи могут решаться путем проведения установленных методов медицинского контроля:

1. Углубленное медицинское обследование (УМО).

Проводится по утвержденной программе в и установленном объеме спортивной борьбы, как правило два раза в год. Спортсмены, входящие в составы национальных сборных команд России проходят УМО по линии Минспорттуризма (ФГУ ЦСП) в специализированных медицинских

учреждениях г. Москвы. Спортсмены, не входящие в составы сборных команд России, проходят УМО по линии ГБУМО «ЦЛВС» в соответствии с планом медицинского обеспечения

1-е обследование проводится за 1,5-2 месяца до начала основного старта (ЧМ, ЧЕ, ПМ, ПЕ, ПР и т.д.)

2-е обследование проводится после окончания сезона

2. Этапное комплексное обследование (ЭМО).

Базовое обследование с целью оценки функционального состояния спортсменов, текущего состояния его здоровья, уровня специальной функциональной подготовки с рекомендациями по коррекции выявленных отклонений.

ЭКО –1 – комплексное обследование в объеме установленной программы. ЭКО для вида спорта проводится на специально оборудованном стенде.

ЭКО –2 – комплексное обследование в объеме программы ЭКО в целях оценки функционального состояния спортсмена и получения рекомендаций по коррекции выявленных отклонений.

3. Текущее обследование (ТО).

Проводится с целью оценки динамики показателей, характеризующих отдельные стороны подготовленности спортсменов и текущее состояние их здоровья с рекомендациями по коррекции отклонений.

ТО-1 – обследование, проводимое в течении срока, составляющего не менее половины длительности УТМ и включает в себя ежедневную оценку показателей в динамике

ТО-2 – обследование, проводимое в течении срока, составляющего менее половины длительности УТМ и включает в себя оценку уровня показателей в объеме программы ТО.

4. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Проводится с целью оценки отдельных сторон подготовленности спортсменов в условиях их естественной деятельности (соревнования), путем анализа тактико-технических действий и результатов выступления спортсменов на основе видеосъемки и выработке необходимых рекомендаций.

Основные формы и содержание медико-биологического обеспечения:

- Организация оказания медицинской помощи при заболеваниях , травмах и неотложных состояниях в период проведения УТМ и соревнованиях, предусмотренных Единым календарным планом (ЕКП), в том числе и за рубежом.

- Организация своевременного и качественного проведения УМО и ТО;

- Анализ заболеваемости и травматизма спортсменов в период проведения УТМ и соревнований;

- Разработка и реализация планов лечебно-профилактических мероприятий по данным УМО и ЭКО, направленных на снижение заболеваемости и инвалидизации спортсменов;

- Внедрение в практику подготовки спортсменов современных эффективных средств и методов профилактики лечения и восстановления после травм и заболеваний;

- Индивидуальный подход к фармакологическому обеспечению, спортивному и функциональному питанию, путем составления индивидуальных карт фармакологического обеспечения на каждый УТМ;

- Проведение мероприятий, направленных на ускорение восстановления и повышение общей и специальной физической работоспособности и функционального состояния, в соответствии с рекомендациями специалистов;

- Организация лабораторного, функционального и других видов медицинского контроля в период проведения УТМ и соревнований, предусмотренных ЕКП.

- Взаимодействие с территориальными организациями и учреждениями здравоохранения, в целях обеспечения преемственности и последовательности по оказанию современной медицинской помощи в период УТМ и соревнований;

- Заключение в рамках действующего законодательства договоров страхования, предусматривающих оплату расходов на медицинское обеспечение спортсменов, а также договоров страхования на случаи утраты трудоспособности спортсмена на УТМ или соревнованиях в России и за рубежом, включенных в ЕКП.;

- Организация и контроль качества питания в период проведения УТМ и соревнований.

График проведения Обследований

Таблица №10

Год	Месяц											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2017	УМО УКО			ЭКО	ОСД		ТО		ОСД	ТО	УМО	
2018	УМО УКО			ЭКО	ОСД		ТО		ОСД	ТО	УМО	
2019	УМО ЭКО			ЭКО	ОСД		ТО		ОСД	ТО	УМО	
2020	УМО ЭКО			ЭКО	ОСД		ТО		ОСД	ТО	УМО	

Виды обследования:

- УМО – углубленное медицинское обследование – 2 раза в год
- ЭКО – этапные контрольные обследования – 2 раза в год
- Б/Х – биохимический контроль – не менее 4 раз в год
- ТО – текущее обследование – ежемесячно
- ОСД – обследование соревновательной деятельности – не менее 3 раз
- ВМ – восстановительные мероприятия – в процессе каждого УТМ и соревнований

Фармакологическая коррекция подготовки спортсменов

Фармакологическая программа подготовки составляется индивидуально по результатам заключений по УМО, биохимических исследований крови, мочи и дополнительных медицинских обследований.

Основные направления:

- лечение острых и хронических заболеваний, перенапряжений и травматических повреждений с использованием лечебных и фармакологических средств восстановления, не входящих в список запрещенных ВАДА средств и методов;

- Профилактическое лечение перенапряжений, заболеваний опорно-связочного аппарата, связанных с занятием спортом, повышение адаптационной и иммунологической устойчивости организма спортсмена в процессе УТМ и соревнований;

- Ускорение процессов восстановления после различных по направленности, объему и интенсивности физических нагрузок;

- Коррекция адаптации к временному, климатическому и полному пребыванию спортсменов в различных географических зонах.

Ожидаемые результаты при применении фармакологических препаратов – это целенаправленное повышение общей и специальной работоспособности, ориентирование во времени и на пик формы, снижение уровня травматизма и заболеваемости, ускорение и нормализация процессов восстановления после интенсивных физических нагрузок. Комплекс фармакологических средств будет положительным при его дозировании микроциклами. Восстановительный микроцикл должен завершать тренировочный, с подбором наиболее эффективных фармакологических средств, при решении новых более сложных двигательных задач тренировочного и соревновательного процессов в неблагоприятных условиях среды для спортсмена, ухудшения переносимости нагрузок, появления признаков переутомления и перенапряжения.

Биохимический контроль

Биохимический контроль должен проводиться в зависимости от педагогических задач УТМ, по установленной для спортсменов программе и объема показателей.

Программа включает исследование показателей, позволяющих определить период срочной адаптации организма спортсмена к индивидуальным тренировочным нагрузкам различных зон интенсивности, контроль за переносимостью нагрузок с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий для оперативной коррекции индивидуальных тренировочных планов и медицинских восстановительных мероприятий.

Стандартный набор анализов предусматривает определение содержания в крови следующих показателей:

1. Мочевина
2. КФК
3. Глюкоза
4. Гемоглобин
5. Гематокрит
6. Кортизол
7. Тестостерон
8. АЛТ
9. АСТ
10. Фосфор
11. Кальций
12. Магний
13. Лактат

При этом, в зависимости от педагогических задач сбора, используется одна из четырех стандартны подпрограмм.

Подпрограмма 1

УТМ по общей физической подготовке. Анализ с определением всех показателей проводится от 2-х до 4-х раз в течении УТМ.

Подпрограмма 2

УТМ с основной задачей развития скоростно-силовых качеств. Основные показатели (№№1-2,6-7). Анализ проводится от 8 до 12 раз в течении УТМ. Дополнительные показатели (№№ 3-5,8-13). Анализ проводится от 2-х до 4-х раз в течении УТМ.

Подпрограмма 3

УТМ с основной задачей развития выносливости в аэробном режиме. Основные показатели (№№ 1-2,4,6-7,13). Анализ проводится от 8 до 12 раз в течении УТМ. Дополнительные показатели (№№3,5,8-12). Анализ проводится от 2 до 4 раз в течении УТМ.

Подпрограмма 4.

УТМ с основной задачей развития специальной выносливости в аэробном режиме. Основные показатели (№№1-2,6-7,13). Анализ проводится от 8 до 12 раз в течении УТМ. Дополнительные показатели (№№3-5,8-12). Анализ проводится от 2 до 4 раз в течении УТМ.

Задачи научно-методического обеспечения (НМО).

- Комплексное НМО управления процессом подготовки спортсменов в соответствии с утвержденной программой Комплексной научной группой по виду спорта.
- Обеспечение тренерского состава аналитической информацией для принятия решений по организации подготовки спортсменов.
- Внедрение в учебно-тренировочный процесс современных средств и методов с целью создания системы опережающей подготовки

Основное содержание мероприятий НМО

- составление аналитических отчетов по результатам проведенных обследований с составлением рекомендаций по коррекции процесса подготовки;
- анализ процесса подготовки и результатов выступлений сильнейших спортсменов Московской области, России и зарубежных спортсменов;
- анализ данных отечественной и зарубежной спортивной науки и обобщения передового спортивного опыта, выявление и практическое использование новых средств и методов спортивной подготовки и выработки рекомендаций по их практическому применению.

Антидопинговый контроль (АДК)

АДК планируется и проводится в соответствии с планом РУСАДА и международной федерации ФИЛА. По линии Министерства физической культуры, спорта, туризма и работы с молодежью АДК не осуществляется, Спортсмены, входящие в состав сборных команд России, АДК проходят в период УТМ и соревнований (чемпионаты Мира, Европы, России). За прошедшее 4-х летие положительных результатов биологических проб у спортсменов команды выявлено не было.

В среднем в течении года каждый спортсмен подвергается 3-4 вне соревновательным контролям и 1-2 соревновательным. Основная задача по профилактике использования запрещенных средств и методов, утвержденных ВАДА – это проведение разъяснительной работы среди спортсменов, врачей, тренеров, обеспечение спортсменов и тренеров информационно-образовательными программами, использование эффективных средств и продуктов функционального питания, не допинговых средств восстановления и повышения физической работоспособности.

VI. Материально-техническое обеспечение в Московской области.

Имеющаяся материально-техническая база недостаточно приспособлена для полноценного тренировочного процесса, нуждается в дополнительном техническом оснащении.

Тренировочный зал на территории Московской Государственной академии физической культуры предоставляется исключительно по взаимным договоренностям, арендная плата за предоставление услуг не выделяется, дневное время выделяется для тренировок только в исключительных случаях, так как занято под учебный процесс студентов академии. Зал нуждается в техническом переоснащении. Спортсмены проживают в общежитии. Имеются проблемы с обеспечением высококалорийным питанием, так как студенческая столовая работает только в обеденное время. Спортсмены вынуждены закупать продукты и сами готовить себе пищу.

Все это отрицательно сказывается на процессах реабилитации и восстановления, затрудняет тренировочный процесс.

Тренировочные базы, используемые для централизованной подготовки в городах: Подольске, Красноармейске, Шатуре, Москве и т.д., из-за резкого удорожания арендной платы и оздоровительно-восстановительных услуг становятся труднодоступными.

Летняя спортивно-оздоровительная база “Спартаковец” в Озерском районе находится в сложном положении, жилые помещения для спортсменов длительное время не ремонтируются, отсутствует крытые помещения для стационарного размещения борцовского ковра и оборудования.

Борьба – вид спорта, в котором огромную роль играет большой выбор спарринг-партнеров. Каким бы талантливым не был спортсмен, он не сможет достичь высокого результата в одиночку. Возникает необходимость привлечения к подготовке широкого круга спортсменов из сборных команд Московской области и других регионов, а также квалифицированных тренеров, врачей, массажистов и ученых, работающих в области спорта высших достижений.

Также имеются проблемы с экипировкой ведущих спортсменов.

Несмотря на вышеизложенные проблемы, спортивная борьба стабильно развивается, спортсмены показывают высокие результаты.

Спортивные базы, используемые для подготовки

Сборные команды Московской области и ГБУ МО «ЦЛВС» по спортивной борьбе в основном осуществляют подготовку в приспособленном зале размером 7x18м, с рабочей площадью ковра 126м², где с трудом помещаются 5-6 пар борцов. Зал находится по адресу: Московская область, г.Люберцы, ул.Смирновская, 2-а, С/К “Спартак”.

Второе помещение находится на территории Московской государственной Академии физической культуры по адресу: Московская обл., п.Малаховка, ул.Шоссейная, 33. Здесь имеется борцовский зал размером 24x12, с рабочей площадью ковра 240м². В этом зале в основном и производится тренировочный процесс.

Для централизованной подготовки использовались спортивные базы городов Подольск, Красноармейск, Москва, Шатура, п.Малаховка, г. Держинский, Егорьевск, Котельники. Также использовались спортивные базы и в других регионах России в городах Пермь, Саранск, Тверь.

Совместно со сборной командой РФ спортсмены проходили подготовку на спортивной базе “Весна” (Адлер), а также в условиях среднегорья на базах “Терскол” и “Тырнауз”.

VII. Общее состояние спортивной борьбы в России.

Спортивная борьба является одним из тех видов спорта, который стабильно приносит России медали на соревнованиях самого высокого уровня. Так, например, на Олимпийских играх в Лондоне борцы принесли в копилку сборной России четыре золотые медали, две серебряные и пять бронзовых. Это один из самых высоких показателей по всем видам спорта. Представители России занимают серьезные позиции в Международной Федерации ФИЛА и Европейской ассоциации борьбы СЕЛА. К сожалению, политика ФИЛА, направленная на то, чтобы медали завоевывались большим количеством стран, привела к тому, что долгое время соревнования по спортивной борьбе проводились по правилам, извращающим само понятие борьбы. Немалую отрицательную роль в этом процессе играл регламент схватки, предложенный «ФИЛА». Схватка длилась два или три периода с 30-секундным перерывом между периодами. В каждом периоде борьба длилась 1 минуту в стойке и 2 отрезка по 30с борьба в партере по жребию в стандартном положении «Обратный захват туловища». В каждом периоде объявляется победитель. Если борец выиграл два периода, он объявляется победителем встречи. При этом количество баллов, набранных спортсменом за всю встречу, практически не учитывается. Подобный регламент отрицательно сказывается на развитии борьбы во всем мире. Схватку может выиграть борец мало техничный, но хорошо подготовленный физически и функционально, умеющей хорошо защищаться в стойке и партере. Подобная ситуация устраивает многих иностранцев и, естественно, руководство «ФИЛА». Правила соревнований, субъективное судейство и частые изменения трактовки правил наносят дополнительный вред развитию борьбы. Предложения Федерации спортивной борьбы России «Об изменении регламента схватки в сторону увеличения продолжительности поединка, изъятия обязательного партера, жребия и изменения в правилах судейства» в настоящее время увенчались успехом. Это говорит о наших сильных позициях в руководстве Международных федераций «ФИЛА» и «СЕЛА». Вице-

президентом «ФИЛА» является Наталья Ярыгина, Михаил Мамиашвили возглавляет отдел Бюро «ФИЛА», Георгий Брюсов входит в органы управления Европейской федерации «СЕЛА». Сильные позиции в данных организациях имеют представители дружественных стран бывшего Советского Союза. Даулет Турлыханов из Казахстана и Ахрол Рузиев из Узбекистана авторитетно и достойно представляют свои страны в Бюро «ФИЛА».