

Борейко Ольга Николаевна

старший преподаватель

Институт военного обучения ФГАОУ ВО «Южный

федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье высказывается мнение о недостаточном уровне физической подготовки молодежи. Предлагается способ определенными средствами военно-прикладной направленности решить проблему воспитания, повышения уровня здоровья нации и обороноспособности государства.*

***Ключевые слова:** общая физическая подготовка, оборонный потенциал, здоровье нации, армия, греко-римская борьба, ожирение, стресс.*

В современной России мы сталкиваемся с двумя серьезными вызовами, которые, на первый взгляд, лежат в разных плоскостях. С одной стороны, это ухудшение здоровья нации, выражающееся в эпидемии ожирения. С другой – это вопросы национальной безопасности, напрямую связанные с физической готовностью молодого поколения к службе в армии. Занятия боевыми искусствами действительно помогают за счет интенсивных тренировок, сжигающих калории, развития мышечной массы ускоряющей метаболизм, дисциплины в питании и психологический фактор – снижению стресса и перееданию. В данной статье мы будем рассматривать один из видов боевых искусств – греко-римскую борьбу как эффективный инструмент решения двух взаимосвязанных проблем: здоровья нации и эпидемии ожирения в России с одной стороны и оборонный потенциал – роль прикладных навыков в улучшение боеспособности призывников. Таким образом, занятия греко-римской борьбой обладают мощным профилактическим и развивающим эффектом, решая задачи обоих «фронтов». Идея о том, что классическая греко-римская борьба может стать

эффективным инструментом для решения обеих этих проблем одновременно будет исследована и подтверждена в данной работе. Это своего рода «два фронта одной войны», на которых борьба выступает в роли мощного союзника. Проанализировав исследования за последний год, мы видим, что первый фронт – это наша общая проблема, проблема ожирения. Ее масштаб действительно впечатляет. По данным на 2025 год, в России проживает около 36 миллионов человек с ожирением. Это колоссальная цифра. Исследования показывают, что проблемы с весом, от предожирения до тяжелых форм, наблюдаются у 63% взрослого населения страны. У 44% взрослых официально диагностировано ожирение. Что особенно тревожно, так это динамика: только за последний год число зарегистрированных случаев ожирения выросло на 600 тысяч человек. Ситуация требует принятия конкретных системных мер, включая популяризацию энергоемких видов спорта. Очевидно, что для перелома этой тенденции необходимы не только диетологические, но и мощные физкультурно-спортивные меры. И здесь на сцену выходит классическая борьба. Почему именно греко-римская борьба так эффективна? Ответ кроется в физиологии. Во-первых, это вид спорта с чрезвычайно высокими энергозатратами. Во время интенсивной схватки борец расходует в среднем 10–12 килокалорий в минуту. Суммарный расход энергии за одну тренировку может составлять от 3700 до 6000 килокалорий. Для сравнения, нормативные документы относят ее к видам спорта с высокими нагрузками и устанавливают средние энергозатраты на уровне 4750 килокалорий в день [1]. Во-вторых, борьба обеспечивает комплексную нагрузку на все тело, создает мышечный корсет, мышцы требуют больше энергии даже в покое. Как показывают исследования, в работу включаются практически все основные мышечные группы: мышцы-разгибатели плеча, мышцы, тянущие плечевой пояс, мышцы, наклоняющие и вращающие туловище. Это не локальная, а глобальная работа организма, что крайне важно для эффективного жиросжигания.

Таблица 1

Активность мышц при выполнении броска

через бедро высококвалифицированными спортсменами

<i>Основные мышцы, активные в Ключевой фазе броска через бедро</i>		
Движение	Мышцы	Режим работы мышц
Сгибание туловища	1) прямые мышцы живота, 2) косые мышцы живота, 3) подвздошно-поясничная, 4) портняжные, 5) мышцы-напрягатели широкой фасции	Концентрический
Скручивание туловища	1) верхняя часть левой трапецевидной мышцы, 2) правая наружная косая мышца живота совместно с внутренней косой мышцей с левой стороны, 3) часть глубоких мышц спины	Концентрический
Разгибание левого плеча	1) задняя часть левой дельтовидной мышцы, 2) левая широчайшая мышца спины, 3) левая подостная мышца, 4) левая малая круглая мышца, 5) левая большая круглая мышца, 6) длинная головка трёхглавой мышцы плеча	Статический

Эффективность подтверждается научными данными. Исследования на элитных борцах показывают, что правильно организованный тренировочный процесс в сочетании с грамотным питанием ведет к значимому снижению индекса массы тела, общего веса и, что самое главное, процента жировой ткани ($P < 0.05$). У молодых спортсменов-кадетов снижение массы тела в среднем составило 4,68%. При этом важно отметить, что снижение веса при грамотном подходе не вызывает стресса, а, напротив, сопровождается улучшением настроения и общего психоэмоционального фона. Успехи на татами (броски, удары) дают дофамин, пропадает необходимость «заедать» стресс и скуку и получают признание через физическое преодоление себя. И в долгосрочной перспективе боевые искусства формируют привычку к регулярной интенсивной нагрузке, которая эффективно борется с последствиями сидячего образа жизни.

Кроме того, у подростков, занимающихся борьбой, формируются более совершенные механизмы адаптации двигательной и сердечно-сосудистой систем к нагрузкам по сравнению с их нетренированными сверстниками [2].

Таблица 2

ЧСС в исходном фоне перед статическими напряжениями

<i>ЧСС в исходном фоне перед статическим напряжением</i>
--

Показатели	Борцы			Нетренированные			P
	M±m	δ	V,%	M±m	δ	V,%	
12–13 лет							
ЧСС уд/мин	80,5±1,3	6,6	8,2	82,3±1,3	7,2	8,7	>0,05
14–15 лет							
ЧСС уд/мин	74,6±1,1	4,1	5,5	78,2±1,2	7,5	9,6	<0,05

Таблица 3

Показатели ЧСС во время статического напряжения
в 30% максимальной силы до отказа

<i>Показатели ЧСС во время статического напряжения в 30% максимальной силы до отказа, M±m</i>				
Показатели	Группы испытуемых			
	Борцы		Нетренированные	
	12–13 лет	14–15 лет	12–13 лет	14–15 лет
Исходный уровень частоты пульса, уд/мин	80,5±1,3	74,6±1,05	82,3±1,3	78,2±1,5
Время статического напряжения, с	278±19	405±32	236±9	383±54
Средняя частота пульса за весь период статического напряжения, уд/мин	80,1±	67,5±	87,6±	85,4±
Время достижения максимального прироста частоты пульса, с	120,0±	105,0±	121,0±	161,0±
Максимальный прирост частоты пульса, уд/мин	22,0±	13,0±	15,6±	20,7±
Максимальная частота пульса, уд/мин	93,4±	78,5±	95,9±	85,3±
Прирост частоты пульса в % к ис- ходному фону	30,8±	19,2±	19,4±	28,1±
Общая пульсовая сумма за 3 мин восстановительного периода	210,0±	180,0±	231,0±	213,0±

Теперь перейдем ко второму «фронту» – оборонному. Проблема ожирения напрямую влияет на боеспособность. Согласно действующему законодательству, призывники с алиментарным ожирением III степени признаются временно не годными к службе. Даже при более низких степенях ожирения (ИМТ > 30) молодой человек может получить категорию «ограниченно годен». Это означает, что значительная часть потенциальных призывников просто не попадает в армию по состоянию здоровья. Низкий уровень физической подготовки молодежи в целом вызывает глубокие опасения. Но связь греко-римской борьбы с армией гораздо глубже, чем просто общая физическая подготовка. Это фунда-

мент прикладных боевых навыков. Всем известная система самбо (самооборона без оружия), которая изначально создавалась для нужд Красной Армии, напрямую включает в себя технический арсенал греко-римской борьбы. Один из ее основателей, Виктор Спиридонов, строил свою систему именно на смешении приемов греко-римской и других видов борьбы для подготовки бойцов. Таким образом, навыки, полученные на борцовском ковре, имеют прямое прикладное значение в условиях рукопашного боя. И, конечно, нельзя забывать о психологической закалке: борьба воспитывает волю к победе, стойкость, выносливость и умение принимать решения в экстремальных ситуациях – качества, незаменимые для военнослужащего.

Итак, мы видим, что греко-римская борьба, на данном примере, как и другие боевые искусства, действительно работает на два фронта. Она одновременно является мощным инструментом оздоровления нации, профилактики ожирения и смежных заболеваний, и эффективным средством физической и морально-волевой подготовки будущих защитников Отечества. И воспитывает молодое поколение сильным и выносливым готовым к освоению прикладных навыков, психологически устойчивых повышающих обороноспособность страны. В заключение сформулируем основные выводы: греко-римская борьба – это научно обоснованный, высокоэффективный метод решения проблемы ожирения благодаря экстремально высокой энергоемкости и комплексному воздействию на организм; она является исторически сложившейся базой для прикладных боевых систем и играет ключевую роль в повышении боевой способности через развитие физических качеств и психологической устойчивости; исходя из этого, представляется целесообразным рекомендовать более широкое внедрение элементов греко-римской борьбы в программы физического воспитания в школах и вузах, а также государственную поддержку развития этого вида спорта.

Список литературы

1. Мурзикова Е.Е. Методика оценки и контроля подготовленности спортсменов в военно-спортивных многоборьях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Мурзикова. – СПб., 1997. – 26 с.

2. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 256 с.