

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г.
Нижевартовска

«Планирование тренировочного процесса с учётом квалификации и возраста спортсменов»



Подготовил:
Запрягаев Василий Маратович
Отличник физической культуры и спорта,
тренер высшей категории,
судья республиканской категории

Нижевартовск 2011

Содержание:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Система подготовки борцов с учётом их квалификации и возраста.
3. Система упражнений. Имеющих высокую корреляцию с различными физическими качествами.
4. Советы по тактике борьбы.
5. Психологическая подготовка борцов.
6. Скоростно-силовая подготовка.



Планирование тренировочного процесса

Примерная динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Периоды годичного цикла:

1. Переходный (1 месяц);
2. Подготовительный (3-4 месяца);
3. Соревновательный (7-8 месяцев) .



В зависимости от характера соревнований

осуществляется одноэтапная, двухэтапная и трехэтапная

ПОДГОТОВКА:

1 этап - начинается за 2,5 месяца до начала турнира. Учебно-тренировочный сбор длится 11-14 дней.

Задача - улучшение состояния здоровья и повышение общефизической подготовленности. Соотношение средств ОФП и СП, соответственно, 70-30%. Вся работа проводится в зоне умеренной интенсивности. Планируется преимущественно средние нагрузки

2 этап - 17 дней тренируется по месту жительства, выполняя малые и средние нагрузки, доля работы по совершенствованию технико-тактического мастерства возрастает до 60%, работа идет также в зоне умеренной интенсивности. 15-18-дневный сбор. На этом сборе соотношение средств ОФП и СП меняется, соответственно 30-70%; однако высокоинтенсивная работа по совершенствованию технико-тактического мастерства увеличивается до 75%. 10 дней спортсмены тренируются по месту жительства, выполняя малые и средние нагрузки в зоне умеренной интенсивности.

3 этап - начинается за 19-21 день до начала соревнований.

Задача – индивидуализация подготовки с учетом сильных и слабых сторон мастерства основных зарубежных конкурентов. Такая постановка задачи требует моделирования соревновательной деятельности и практически вся работа на ковре должна выполняться в соревновательных режимах. В это время, как и на предыдущем сборе, спортсмены проводят 15-17 тренировок в неделю, вырабатывая каждый день по 2-2,5 часа "чистого" времени. При этом соотношение средств СП и ОФП меняется местами 40-60%. Следует отметить, что до 90% работы на ковре выполняется в зоне высокой интенсивности, а высокоинтенсивная работа по ОФП снижается до 30-40%.

Примерная динамика тренировочных нагрузок в ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Планируемые показатели	Периоды подготовки			
	Переходный	Подготовительный	Соревновательный (3-4 м)	Всего за год (7-8 м)
Количество рабочих дней:	24	81	182	282
На учебно-тренировочных сборах	-	40	87	127
По месту жительства	24	41	95	160
Количество дней переездов и дней отдыха	6	22	58	(38)
Количество соревновательных дней	-	8	32	40
Количество соревнований	-	2-3	7-8	9-10
Количество соревновательных и контрольных схваток	-	8	62	70
Объем средств ОФП (час)	14	54	132	200
Объем средств ОФП в зоне высокой интенсивности	3	11	40	54
Объем средств СП (час)	11	126	166	299
Объем средств СП в зоне высокой интенсивности	7	95	146	248
Общий объем тренировочной работы (час)	<i>26</i>	<i>180</i>	<i>294</i>	<i>500</i>

Примерное распределение средств по этапам подготовки

Показатели	Этапы		
	1	2	3
Средства ОФП, %	70	30	60
Средства СП, %	30	70	40
Интенсивность по ЧСС			
ОФП до 156 уд/мин	60	40	50-70
ОФП свыше 156 уд/мин	40	60	40-30
СП До 156 уд/мин	70	25	10
СП Свыше 156 уд/мин	30	75	90

Модельные характеристики соревновательной деятельности

Весовые категории (кг)	Коэффициент		Интервал атаки (с)(ИА)	Объем технических действий
	Надежности атаки (КНА)	Надежности защиты (КНЗ)		
<i>48-68*</i>	0,8	0,9	20-25	10-12
74-90	0,8	0,8	20-25	9-10
100-130	0,8	0,8	30-35	7-8

Модельные характеристики отдельных сторон подготовленности спортсменов.

Критерии оценки физической подготовленности

Показатели подготовленност и	Весовые категории (кг)				
	48-52	57-62	68-74	82-90	100-130
Скоростно-силовой					
Бег 30м/с	4,2	4,1	4,0	4,1	4,3-0,1
Лазание по канату 5 м/с	8,1	7,8	7,4	8,2	11,2
Отжимание в упоре лёжа 10 м/с	18	20	22	20	18-1
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лёжа 10 с (раз)	16	17	18	17	16
Поднимание ног и туловища из положения лёжа на спине 10 с(кол-во раз)	18	18	20	20	22

Силовой выносливости

Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	38	38	37	32	22-1
Тяга партнёра своего веса из положения лёжа (кол-во раз)	18	18	20	18	16
Жим штанги своего веса из положения лёжа на спине (кол-во раз)	12	12	12	12	10

Общей выносливости

Кросс 3 км по пересечённой местности, перепад 400-600м/мин	15,0	15,0	15,0	16,0	17,0-2
PWC 170 (кг/мин/кг)	22-26	22-24	20-24	19-24	17-22
Тест – 15 бросков манекена прогибом, или через спину, или мельницей (с)	34,0	38,0	38,0	42,0	48,0-2

Система подготовки борцов с учётом их квалификации и возраста.

Прогресс высшего спортивного мастерства зависит от четырех неразрывно связанных и взаимообусловленных факторов:

1) высоких двигательных и психологических качеств борца и хорошего

здоровья - предполагает наличие у спортсменов высоких двигательных и психологических качеств в сочетании с хорошим здоровьем. Для достижения выдающихся современных спортивных результатов борец должен обладать исключительной двигательной и психологической одаренностью.

При отборе борцов — кандидатов в сборные команды страны необходимо учитывать следующие показатели:

Спортивно-технический результат и динамика достижений в последних лет тренировки

Возраст,

антропометрические данные, здоровье

Степень закрепления технико-тактических ошибок При выполнении важнейших Фаз и элементов Основных упражнений

Уровень развития специальных Физических качеств, мало изменяемых В процессе Многолетней тренировки

Потенциальные возможности функциональной системы организма к выполнению Специфической двигательной деятельности

Психическую устойчивость к перенесению соревновательных и тренировочных нагрузок

Целеустремлённость борца

2) Совершенная методика спортивной тренировки , система соревнований и восстановления

- Количественная оценка технической, физической, тактической и психологической подготовки и состояния здоровья;
- Подбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, корректировки планов.
- Оптимальное сочетание контрольных(проводимых в ходе тренировки), подводящих (исключающих элемент отбора), основных или других соревнований(каждые из которых решают определённую задачу).
- Эффективная методика восстановления и «сверхвосстановления», объединяющая средства активного(средства ОФП, вариативность тренировочной нагрузки, средства ПРТ) и пассивного воздействия(питание, водные процедуры, массаж и т.д.).

- **3) Наличие хорошо оборудованных на современном уровне мест для тренировочных занятий. соревнований и восстановления (отдыха)**

4) Высокий уровень знаний, педагогическое мастерство тренера, и постоянное самоусовершенствование спортсмена

- 1. Тренер должен быть руководителем тренировочного процесса, обладать современными знаниями по вопросам подготовки высококвалифицированных спортсменов и использовать их в практике. Постоянно анализировать свой опыт работы.**
- 2. Эффективное осуществление главного принципа совершенствования спортивного мастерства— принципа индивидуализации — возможно только при высокой личной организованности спортсмена, повышении интеллектуального уровня, стремлении к самостоятельному анализу, освоении новых знаний и творческом совершенствовании в избранном виде спорта.**
- 3. Однако, говоря о системе подготовки, мы в первую очередь имеем в виду весь путь спортсмена — от новичка до мастера спорта международного класса. Этот путь долог и может быть разбит на несколько этапов, определяемых возрастом спортсмена. В каждом возрастном периоде спортсмен должен пройти определенную подготовку, направленную на повышение спортивного мастерства.**
- 4. При формировании возрастных групп необходимо учитывать, в том числе и возрастные особенности и фактор "отсева" спортсменов, что позволит, более четко определять особенности системы соревнований, особенности методики тренировки и нормативные требования для каждой из этих групп**

Требования, предъявляемые к системе подготовки спортсмена и соревнований

Разделы	Возраст спортсмена		
	Мальчики 7-10 лет	Младшие юноши 11-12 лет	Юноши 13-15 лет
1. Отбор	Комплексное тестирование для прогноза целесообразности занятий в группах борьбы	Комплексное тестирование для прогноза возможной меры успеха занимающихся, отобранных в группы борьбы	Отбор наиболее одаренных спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях внутри страны и за рубежом
2. Система подготовки с учётом возрастных особенностей занимающихся	Многоборная система подготовки, средства общей физической подготовки, изучение элементов спортивной борьбы	Углубленное изучение техники и тактики спортивной борьбы	Определение и совершенствование индивидуального комплекса приемов для каждого спортсмена. Общефизическая подготовка должна быть направлена на совершенствование "стержневых" структур
3. Система соревнований и нормативные требования	Многоборные испытания в форме эстафет с обязательным включением элементов борьбы и демонстрации отдельных упражнений и технических действий на оценку с использованием специальных тренажерных устройств. Определение состояния здоровья. Соревнование по обязательной и произвольной программе	Соревнования по различным видам единоборств по правилам наиболее полно отвечающим возрасту занимающихся и направленным на развитие у спортсменов качеств, необходимых борцу высокого класса (мужества, настойчивости, самостоятельности, быстроты и т.д.). Сдача нормативов по технике спортивной борьбы	Соревнования внутри стран, континентов и в мире по особым правилам. Одновременно перед соревнованиями проводить тестирование по технико-тактической и физической подготовке, а также определять состояние здоровья
4. Материально-техническая база	Зал с коврами (различного размера), с гимнастическим оборудованием (гимн, стойка, скамейка, канат, кольца и др.), набор тренировочных пружинных, резиновых и других тренажеров		Зал с круглыми коврами 3, 6 и 9 м, набором всех средств, необходимых для совершенствования в спортивной борьбе
5. Тренерские кадры	Педагоги (1—3 на группу 15—20 человек) с высшим специальным образованием и хорошо знающие особенности возраста и школу спортивной борьбы		

Упражнения, имеющие высокую корреляцию с различными физическими качествами

Возраст	Общefизическая подготовленность	Специальная физическая подготовленность	Техническая подготовленность	
			стойка	партер
7-8	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бег Юме высокого старта 2.Прыжок в длину с места 3.Метание мяча весом 1 кг из-за головы 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Кувырок вперед из упора присев, встать на ноги, не потеряв равновесия 2.Встать на борцовский мост с прямых ноги перевернуться на живот, не касаясь спиной ковра 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Перевод в партер рывком за руку 2.Перевод в партер захватом головы и руки сверху 3.Перевод в партер нырком под руку 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Скручивание захватом рук сбоку 2.Переворот рычагом 3.Переворотызабеганием захватом шеи из под плеча
9-10	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бег 10 м 2.Прыжок в длину с места 3.Метание мяча весом 1 кг из-за головы 4.Подтягивание на перекладине 5.Гимнастический мост 6.Наклон вперед, стоя на скамейке 	<ol style="list-style-type: none"> 1.3 кувырка вперед, встать в стойку без потери равновесия 2.Забегание на мосту в обе стороны 3.Из стойки на голове и руках встать на ноги после кувырка без потери равновесия 4.Переворот боком 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бросок манекена через спину захватом руки и головы 2.Бросок манекена через спину захватом руки через плечо 	<p>Перевороты в обе стороны захватом руки на ключ</p>
11-12	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бег 20 м 2.Прыжок в длину с места 3.Прыжок вверх с места 4.Метание мяча весом 2 кг через голову сидя 5.Отжимания в упоре лежа 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Переворот вперед с опорой головой и руками 2.Переворот боком 3.Переворот назад прогнувшись (фляк) 4.Встать на борцовский мост и выполнитьзабегание в обе стороны 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бросок манекена через спину захватами: <ul style="list-style-type: none"> - Руки и головы - Руки и туловища 2.Бросок манекена прогибом захватом рук сверху 	<p>Кто выполнит большее количество разнообразных переворотов в обе стороны</p>
		<p>Эстафета. Площадь ковра разбита на 4-5 участков, на каждом стоит борец или манекен в позе, удобной для проведения того или другого приема борьбы в стойке или партере. Борец, пробегая, должен выполнить нужный прием технически правильно</p>		

Возраст	Общефизическая подготовленность	Специальная физическая подготовленность	Техническая подготовленность	
			стойка	партер
13-14	1.Бег 20 м 2.Прыжок в длину с места 3.Прыжок вверх с места 4.Метание мяча весом 2 кг через голову сидя 5.Приседание на одной ноге 6.Отжимание в упоре лежа 7.Лазание по канате	1.Переворот вперед разгибом 2.Переворот боком 3.Переворот назад прогнувшись (фляк) 4.Встать на борцовский мост и выполнить забегание в обе стороны 5.Сальто вперед в группировке с разбега 6.Салто назад в группировке с места	1.Бросок через спину захватом руки и головы (в обе стороны) 2.Бросок прогибом захватом туловища рукой	Переворот накатом
		Эстафета. Площадь ковра разбита на 7 участков. На каждом стоит борец или манекен. Стоящий принимает позу, удобную для проведения различных приемов в стойке и партере, но не раньше, чем выполняющий программу приблизится к нему на 1 м		

Советы по тактике борьбы.

Перед соревновательной схваткой борцу желательно знать:

1. Подготовленность соперника;
2. Его спортивную форму в данный момент;
3. Физическое, функциональное и психическое состояние;
4. Его техническую оснащенность, коронные приемы;
5. Способы, тактической подготовки их;
6. Стил ь ведения схватки и т.д.



И.И. Алиханов и Ю.А. Шахмурадов предлагают следующую классификацию тактики борьбы и способов тактической подготовки.

**Тактика
борьбы**

Нагиск

Достигнуть
преимущества,
достичь чистой победы.

Прессинг

Удержать
преимущество,
утомить противника,
продемонстрировать
Активность.

Выжидание

Удержать
преимущество.
отдохнуть,
Контролировать
действия
Противника.

Способы тактической подготовки - это целенаправленные тактические действия борца, в результате которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Виды тактик:

1. Атакующая тактика
2. Оборонительная тактика
3. Контрактующая тактика

Действия тактической подготовки:

Подавление - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником (в физической, технической, психологической, интеллектуальной подготовке).

Маневрирование - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для выполнения технических действий и решения тактических задач.

Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие ответные реакции (угроза, вызов). Например, угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет цель заставить противника провести атаку.

Способы тактической подготовки

№ п/п	Название	Психологическое воздействие на противника	Преследуемая цель
1	Раскрытие	Провоцирование противника на начало активных действий	Преодолеть препятствия к сближению и захвату
2	Выведение из равновесия	Вызвать у противника реакцию на сохранение равновесия	Атаковать в момент попытки сохранить равновесие
3	Маневрирование	Дезориентировать противника	Заставить противника перемещаться, создать ситуацию для атаки
4	Угроза	Напугать противника	Заставить противника защищаться определённым образом и выполнить приём на фоне этой защиты
5	Внезапность	Поставить противника в ситуацию максимальной неопределённости	Не дать противнику времени для полноценной защиты
6	Сковывание	Вызвать у противника тревогу, раздражение	Вынудить освободиться от захвата, в процессе чего осуществить приём
7	Повторная атака	Создать у противника уверенность в надёжности защиты	Спровоцировать недостаточную защиту, с тем, чтобы её преодолеть
8	Вызов	Создать у противника уверенность в возможности успешной атаки	Спровоцировать определённую атаку противника и встретить её контрприёмом
9	Отвлечение	Отвлечь внимание противника от истинного направления атаки	Создать незащищённую зону для атаки

Выходя на схватку с любым соперником, необходимо:

- 1. Продумать ее возможное течение, исходя из полученных или уже известных данных о сопернике, из задач, которые предстоит решать.**
- 2. Нужно всегда настраиваться на благоприятный исход схватки, с каким бы грозным соперником не предстояло встретиться**
- 3. Надо помнить, что даже у самого сильного есть слабые стороны. Умей только их увидеть и воспользоваться ими.**
- 4. Не следует думать о последствиях поражения. В поединке проявляются характер спортсмена, его тактико-техническое мастерство и физическая подготовленность.**
- 5. Не стоит суетиться перед выходом на ковер.**
- 6. Выйдя на ковер, следует держаться скромно и с достоинством.**
- 7. Особенно внимательно надо быть при сближении с соперником. Самые неожиданные сюрпризы обычно бывают приготовлены в начале схватки.**
- 8. Нужно стараться навязать сопернику свой стиль борьбы. Заставить его бороться в нужном для себя стиле - это уже полпобеды.**
- 9. Заставить соперника потерять бдительность - одна из важнейших задач при подготовке благоприятных ситуаций для проведения приема**
- 10. В схватке надо быть предельно внимательным. Ни разу не отвлекаться и не расслабляться во время схватки**
- 11. Нужно помнить, что борцы, выходящие на ковер с заранее обдуманном планом схватки, принимают решение быстрее, чем борцы, которые начинают схватку без предварительно составленного плана.**

Психологическая подготовка борцов.

Современный уровень развития спортивной борьбы предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов. К таким требованиям можно отнести:

1. Способность спортсменов выдерживать запланированные тренировочные нагрузки при подготовке к соревнованиям.
2. Способствовать к решению сложных задач, возникающих во время соревнований, для чего необходимо:
 - а) сохранять нервную энергию до и во время соревнований;
 - б) максимально "настраиваться" на поединок с основным противником;
 - в) бороться до конца за выполнение поставленной цели;
 - г) "собраться" в критические моменты поединка, преодолевать усталость с помощью волевых усилий;
 - д) переносить болевые ощущения, недомогания;
 - е) преодолевать отрицательные эмоции, вызванные предыдущим проигрышем, авторитетом сильного соперника и т.д.

К основным недостаткам в психологической подготовке борцов можно отнести следующие:

- 1. Неспособность некоторых спортсменов выдерживать запланированные нагрузки в течении тренировочных сборов при подготовке к соревнованиям.**
- 2. Подверженность некоторых борцов психологическим срывам во время соревнований.**

Имеются следующие объективные причины этих неоправданных срывов:

- а) несоответствие природных психофизиологических особенностей спортсменов уровню требований к эмоциональной устойчивости, который предъявляется борцам в условиях напряженных тренировочных сборов и ответственных соревнований:**
- б) неумение спортсменов регулировать свое эмоциональное состояние в сложной обстановке тренировочных сборов и соревнований.**

Приёмы и методы регулирования соревновательного стресса:

Методы регулирования	Содержание
<u>Изменение направлений мыслей</u>	Переключение достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое занимает его мысли. Один из приемов изменения динамика мышления борца - сосредоточение на максимально правильном техническом или тактическом выполнении отдельных действий, а не на предполагаемом результате.
<u>Воздействие на внешние проявления стресса</u>	Сдерживание движений и жестикуляции, подавление мимики и речевых реакций усиливает процесс торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению процесса возбуждения и, следовательно, понижению уровня стресса.
<u>Использование специально организованной разминки</u>	Когда борец подвержен чрезмерному стрессу, то для понижения его уровня рекомендуется проводить разминку с меньшей, чем обычно, интенсивностью при обычном объеме нагрузки. Для этого во вторую часть разминки полезно включить упражнения на гибкость, на расслабление. Если уровень стресса не достиг у спортсмена оптимального уровня, рекомендуется интенсивная разминка, включающая резкие движения, ускорения. Для повышения общей активности в данном случае целесообразно окончить разминку несколькими ускорениями в предельном темпе. Такие приемы регуляции позволяют повысить уровень возбуждения.
<u>Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения.</u>	При необходимости повысить уровень стресса; на них надо фиксировать внимание. Спортсмену, уровень стресса у которого оптимален, наоборот, целесообразно по возможности не фиксировать внимание на подобных раздражителях. С целью успокоения полезно уединиться, обращать внимание на успокаивающие раздражители.

<p><u>Применение специальных дыхательных упражнений</u></p>	<p>В случае если ярко выраженное стрессовое состояние наступает задолго до начала соревнований, для снижения нарастающего стресса можно применять 3-4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания.</p>
<p><u>Использование специальных психологических приемов воздействия через вторую сигнальную систему</u></p>	<p>В процессе многолетней спортивной практики у спортсменов вырабатывается индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются для самоободрения ("молодец", "хорошо", "отлично"), самоуспокоения ("все будет нормально", "ничего-ничего", "все в порядке", "не бойся"), самовозбуждения ("настроимся", "заведемся"), самоприказов ("спокойно", "вперед", "еще", "пошел", и т.д.) для регуляции своего состояния перед стартом и в ходе соревнований.</p>
<p><u>Произвольное изменение содержательной стороны представлений и мыслей</u></p>	<p>тренер может предложить спортсмену вспомнить один из самых ярких эпизодов его спортивной биографии, связанных с успехом в крупных соревнованиях; победой над сильным противником, удачной технической или тактической новинкой и т. д. Вызывая воспоминания о случайном поражении, можно предохранить спортсмена от излишнего риска, самоуверенности.</p>
<p><u>Внушающее действие тренера</u></p>	<p>Внушение, сделанное спортсмену перед выходом на поединок, спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне, не только снимает у него сильнейшее психическое напряжение, но повышает уверенность, вселяет надежду на успех; приказ-указание, данное твердым и властным голосом, мобилизует</p>

Скоростно-силовая подготовка

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую с взрослыми.

Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения (12-15 лет) происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

В 13-14 лет происходит период полового созревания, который является самым ответственным этапом в процессе формирования двигательных умений и навыков. Движения в этом возрасте становятся резкими, угловатыми, нескоординированными. Учитывая, что в 12-15 лет организм подростков находится в состоянии формирования и развития - это самый благодатный период для совершенствования силы мышц, скоростных качеств, гибкости и в, известной мере выносливости.

Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости, без которой не мыслимо овладение сложно-техническими приемами борьбы и, что к 15 годам заканчивается формирование двигательного анализатора, то становится понятным необходимость своеобразного построения тренировочного процесса с акцентом на формирование проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного крестового захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.

Кроме того, эффективному воспитанию "взрывной" силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В частности, эффективность выполнения бросков прогибом и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска (подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе (отрыв и бросок противника).

В связи с этим встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой.

Скоростно-силовая подготовка

Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз "с подхода" после предварительного приседания. **Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты.**

При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии, с которым совершенствуются взрывные усилия.

Важным фактором для успешного проявления "взрывной" силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы.

Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот.

С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

Выполняя эти упражнения, необходимо сохранять характерные для того или иного технического действия позы. Можно рекомендовать упражнения в парах, когда спортсмены, напрягаясь, упираются друг другу руками в плечи, а затем один из них, неожиданно расслабляясь, резко приседает и захватывает туловище партнера, отрывает его от ковра или бросает прогибом.



Примерные комплексы скоростно-силовых упражнений для воспитания "взрывной" силы отдельных групп мышц

Упражнения для мышц плечевого пояса

- Упр. 1.** И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнутые руки держат набивной мяч. Мяч должен находиться на уровне груди. Вып. Прогибаясь назад, рывком подбросить мяч вверх - вперед, поймать и положить в прежнее положение.
- Упр. 2.** И.п. То же, что в упр. 1, но с гирей. Вып. Рывком поднять гирю вверх - вперед и опустить в прежнее положение.
- Упр. 3.** И.п. Упор лежа. Вып. Сгибание и разгибание рук с хлопком (количество хлопков за 10 сек.).
- Упр. 4.** И.п. Упор на руках, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Вып. Прыжки в упоре на руках.
- Упр. 5.** И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнутыми руками взяться за рейку гимнастической стенки на уровне груди хватом снизу. Вып. Быстро и максимально напрягаясь, оказывать давление руками по направлению вверх - к себе -4-5 сек.
- Упр. 6.** Лазание по канату без помощи ног на скорость. Упр. 7. Лазание по наклонной лестнице на скорость.

2. Упражнения для разгибателей туловища

Упр. 1. И.п. Стоя, ноги врозь, с гирей партнером или со штангой на плечах.

Вып. Наклониться вперед до угла 110-120, а затем, прогибаясь назад, рывком выпрямить туловище.

Упр. 2. И.п. Стоя, ноги врозь, обхватить туловище партнера, находящегося между ногами спиной вверх. Вып. Прогибаясь назад, рывком выпрямиться, поднять партнера, а затем вернуться в и.п.

Упр. 3. И.п. Стоя, ноги врозь, у стола, наклониться вперед и обхватить стол руками. Вып. Прогибаясь назад, рывком поднять ноги, а затем возвратиться в и.п.

Упр. 4. И.п. Лежа на животе, руки вытянуть вперед, ноги выпрямить. Вып. прогнуться с одновременным отрывом ног и груди от ковра.

Упр. 5. И.п. Лежа на животе, руки на затылке, стопы удерживаются партнером. Вып. Прогибаясь назад, рывком оторвать грудь от ковра.

Упр. 6. И.п. Лежа бедрами на гимнастическом коне или столе, ноги закреплены на гимнастической стенке, руки на затылке, туловище опущено вниз. Вып. Прогибаясь назад, рывком поднять туловище.

Упр. 7. И.п. То же, что, в упр. 6, но с набивным мячом или блином штанги на плечах.

Упражнения для разгибателей ног

- Упр. 1.** И.п. Стоя, ноги врозь, руки слегка отведены назад. Вып. Присесть, а затем со взмахом рук вперед -кверху, выпрыгнуть вверх.
- Упр. 2.** И.п. То же, что в упр. 1, но с гирей, штангой или с партнером на плечах.
- Упр. 3.** И.п. То же, что в упр.1, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.
- Упр. 4.** И.п. То же, что в упр. 2, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперед.
- Упр. 5.** И.п. Стоя на гимнастическом ковре (столе) высотой до 70 см со слегка разведенными ногами. Вып. Спрыгнуть вниз и, не задерживаясь с взмахом руками вверх – вперед , выпрыгнуть вверх.
- Упр. 6.** И.п. То же, что в упр. 5, но со штангой на плечах. Прыжок выполняется с высоты 30-40 см.
- Упр. 7.** И.п. Стоя на гимнастическом козле (столе) высотой до 70 см со слегка разведенными ногами. Вып. Спрыгнуть вниз и, не задерживаясь, выпрыгнуть вверх. Во время прыжка принять позу, характерную броскам прогибам или наклоном.
- Упр. 8.** И.п. Прыжки боком через гимнастическую скамейку: оценка - количество раз за 10 сек.
- Упр. 9.** И.п. Стоя, ноги врозь, с партнером на плечах, держась руками за рейку гимнастической стенки. Вып. Быстро прийти в положение полуприседа и резко встать, поднимаясь на носки.

Комплексные упражнения

Упр. 1. И.п. Стоя, в правой (левой) борцовской стойке, слегка согнутые руки держат набивной мяч на уровне груди. Вып. Подставить сзади стоящую ногу вперед, прогнуться назад и рывком бросить мяч через голову. Борцы, совершенствующие бросок наклоном, бросают мяч вперед - вверх без наклона туловища вперед.

Упр. 2. И.п. То же, что в упр. 1, но с гирей. Вып. Подставить сзади стоящую ногу вперед, рывком поднять гирю вверх -вперед.

Упр. 3. И.п. С гирей (штангой) в руках, стоя в полуприседе на двух параллельных скамейках, наклониться. Вып. Выпрямляя ноги и спину, резко вырвать гирю вверх. 5.

Упражнение с чередованием направления и расслабления МЫШЦ

Упр. 1. Стать лицом друг к другу (расстояние 6-8 м), держа набивной мяч в полусогнутых руках перед грудью. Сильно и быстро бросить набивной мяч партнеру и сразу расслабиться.

Упр. 2. Стать спиной к партнеру. Бросить набивной мяч прогибом назад.

Упр. 3. Спортсмены, напрягаясь, упираются руками друг другу в плечи. Один из спортсменов, расслабляясь, резко приседает и выполняет захват туловища или ног. Вначале упражнение выполняется без отрыва партнера от ковра, а затем с отрывом.

Упражнение с чередованием направления и расслабления

МЫШЦ

- Упр. 4.** Стоя или сидя, чередовать быстрые и сильные напряжения с полным расслаблением отдельных групп мышц.
- Упр. 5.** Сильно и быстро напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или бросков наклоном, и мгновенно расслабиться.
- Упр. 6.** Из расслабленного положения, мгновенно напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или бросков наклоном.
- Упр. 7.** Напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или бросков наклоном, затем расслабиться и мгновенно напрячься.
- Упр. 8.** Стоя в правой (левой) борцовской стойке и приставляя сзади стоящую ногу, напрячься, затем расслабиться и, мгновенно напрягаясь, имитировать бросок прогибом или бросок наклоном.
- Упр. 9.** Встряхивание рук вверху с после дующим расслабленным опусканием рук и сгибанием туловища.
- Упр. 10.** Поочередные подскоки со встряхиванием свободной ноги и рук.
- Упр. 11.** Выполняется сидя или лежа. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается, затем слегка напрягаются мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, жевательные мышцы. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Спортсмен не дышит 5-6 сек. и затем, делая медленный выдох, расслабляет, как можно больше, мышцы всего тела. Упражнение выполняется 9-10 раз, стремясь с каждым разом увеличивать степень расслабления.

Упр. 12. Лечь на спину и подтянуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и сильно сжать колени вместе. Задержаться в таком положении несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно "упасть" в стороны. При этом нужно следить за тем, чтобы колени "падали" сами, а не опускались сокращением мышц. Повторить 9-10 раз.

Упр. 13. Расставить поудобнее ноги. Сделать глубокий вдох. Поднять руки вверх и сильно подтянуться. Напрячь все мышцы тела и ног, задержать такое положение несколько секунд, а затем сделать медленный выдох и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки произвольно "падают" вниз подбородок "падает" на грудь, колени несколько сгибаются, почти опускаются, спортсмен как бы "разваливается". Из этого положения слегка подпрыгивать, давая возможность мышцам ног свободно расслабиться. Повторить упражнение 9-10 раз.

Упр. 14. Расставить ноги в сторону поудобнее, согнуть колени, положив на них руки, голову держать прямо (поза рыбака). Глубоко вздохнуть, напрячь все мышцы и зафиксировать это положение на несколько секунд. Затем выдохнуть и дать возможность верхней части тела и голове свободно "проваливаться" между колен. Полностью "провалившись", задержать это расслабленное положение на несколько секунд. После этого сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела и затем постараться опуститься расслабленным еще больше, пока тыльная часть рук не будет свободно лежать на полу. Упражнение повторяется 9-10 раз.

Упр. 15. Сесть на стул, туловище держать прямо, пальцы обеих рук положить на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота и сохранить такое положение несколько секунд. Затем сделать выдох и дать мышцам живота расслабиться. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Упражнение повторить 9-10 раз.

Упр. 16. Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При входе слегка напрячь все мышцы, при выдохе стремиться полностью их расслабить. Убедившись, что расслабление достигнуто, сделать небольшой вдох и попытаться расслабиться еще полнее. Выполнить это упражнение в течении 2-3 мин.

Упр. 17. Сесть поудобнее и ненапряженно вращать по очереди ступни ног, голову, плечи, и кисти рук. На каждый вид вращения тратить 30-40 сек. Круг вращения должен быть как можно больше. Делать упражнения медленно и стараться, чтобы тело при этом было расслаблено.

Чтобы расслабить мышцы таза и бедер, являющиеся центром наибольшего напряжения, лечь на спину и сделать вращательные движения в следующем порядке: медленно и ненапряженно отводить ногу как можно больше в сторону, затем согнуть ее в коленном суставе, вывернуть наружу так, чтобы внешняя сторона колена и лодыжка были обращены к полу, подвести колени к груди, после этого перенести колено к другой стороне груди, поворачивая ногу в коленном суставе таким образом, чтобы внутренняя сторона колена и лодыжки были обращены к груди. Закончить вращение выпрямлением ноги и передвижением ее как можно дальше внутрь, так, чтобы она пересекла линию тела, и затем вернуть ее в исходное положение. Если это упражнение делается медленно и без напряжения, оно быстро дает хорошие результаты в смысле расслабления.

Упр. 18. Подпрыгнуть, расслабившись, затем выполнить несколько раз свой излюбленный прием, как можно больше расслабившись. Эти упражнения можно выполнять утром после подъема, вечером перед сном, а также в любой момент, когда спортсмен начинает чувствовать приближение состояния повышенной напряженности.

Рекомендуемая литература для совершенствования теоретической и практической деятельности в тренировочном процессе:

- 1. Бойчев К. Контроль в системе управления спортивной тренировки квалифицированных спортсменов**
- 2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев: «Олимпийская литература»**
- 3. Мартьянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка взрывной силы нетрадиционными методами**
- 4. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы**
- 5. Миндиашвили, Д.Г. Учебник тренера по борьбе**
- 6. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское**
- 7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности**

**«Борцы растут там, где борьбу любят, борьбой дорожат и
где не уставая трудятся»
С.А. Преображенский**



**Желаю вам оставаться поклонниками нашего
замечательного вида спорта, спорта мужчин – вольной
борьбы!**