

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ-САМБИСТОВ

В статье приводятся примерные комплексы упражнений по развитию силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и взрывной силы. Даются практические рекомендации по применению данных комплексов, которые могут быть полезны в подготовке борцов-самбистов.

Ключевые слова: подготовка борцов, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, взрывная сила.

В подготовке самбистов важную роль играет физическое качество сила, и ее проявления (скоростная, взрывная сила и силовая выносливость). В борьбе большее значение имеет проявление скоростной, взрывной силы и силовой выносливости, нежели собственно (МАХ) сила. В связи с этим силовая подготовка должна учитывать индивидуальные особенности физического развития спортсменов и уровень его подготовленности. В Белорусско-Российском университете в тренировочном процессе самбистов используют различные виды силовых упражнений (упражнения с собственным весом, упражнения с весом партнера, упражнения с преодолением сопротивления, упражнения со свободными весами, упражнения на тренажерах).

Цель нашей работы: оптимизировать тренировочный процесс для достижения максимальной подготовленности в соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Описать наиболее эффективные упражнения для развития (совершенствования) силовых качеств.
2. Интенсифицировать тренировочный процесс для достижения максимальной подготовленности в соревновательной деятельности.

И так в силовой подготовке применяются упражнения с собственным весом:

1. подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, подъемы ног в висе, диагональные подъемы ног в висе, лазание по гимнастическому канату, выпрыгивания из приседа, отжимание в упоре лежа, запрыгивание на тумбу, прыжок в глубину и т.д.;
2. упражнения с весом партнера: имитация подворотов для различных бросков, передвижение с сопротивлением партнера держащегося за пояс, ходьба



выпадами (выседами) с партнером на плечах, приседание с партнером на плечах, бег с партнером на спине с захватом одной руки и т.д.

3. Упражнения с преодолением сопротивления: имитация подворотов через спину, имитация тяг и выведений из равновесия на различные подсечки, имитация махов на бросок подхватом выполняется с эспандерами различной жесткости и длины, работа с канатом для кроссфита в стойке и в движении, разнообразные упражнения с набивными мячами, работа с борцовским манекеном и т.д.;

4. упражнения со свободными весами: тяги гирь, гантель, штанг 2 руками, рывки гирь и штанг 2 руками, жимы гантель штанг, попеременное, одновременное сгибание рук в суставе (гирь, гантель, штанг), тяги т-штанги к груди в наклоне, вариации становых тяг, шраги (подъемы плеч к голове со штангой в руках), жимы штанги лежа (узким, широким хватом), жимы штанги стоя (от груди, из-за головы), подъемы гантель через стороны, жим гантели лежа, приседания со штангой, выпады со штангой, выпрыгивания со штангой, подъемы со штангой на носки, вращательные забрасывания гири за спину и т.д.;

5. упражнения на тренажерах: вертикальные тяги к груди (узким, широким хватом), горизонтальные тяги (узким хватом, к животу), тяги на блоке вверх, жим ногами (с различной постановкой ног), гак-приседы, упражнения с применением машины Смита, тяги одной и двумя руками на блок-воротах, тяги ногами на блок-воротах, эллиптический тренажер с изменяемой нагрузкой.

В зависимости от развиваемых качеств и учитывая физическую подготовленность спортсмена, необходима индивидуализация тренировочного процесса. Во время планирования тренер должен учитывать на какие группы мышц и развитие силовых качеств, по его мнению, спортсмен должен обратить наибольшее внимание. Отсюда будет определяться кол-во упражнений в тренировке, подходов в выполняемом упражнении, веса снарядов, жесткость и длина эспандеров интервалы и продолжительность отдыха.

Для развития силовой выносливости используется интервальный метод, ЧСС должна быть на уровне 160-185 уд/ мин., отягощение (сопротивление) 20-30% от максимального [1]. За основу берется время соревновательной схватки 4-5 минут. Ниже в таблице 1, представлен примерный комплекс упражнений по развитию силовой выносливости.

Таблица 1 – Примерный комплекс на силовую выносливость

№ пп	Упражнение	Метод. указания	Интервал отдыха между сериями
1	Попеременные вращения туловища с диском в руках	В среднем темпе до 20 раз в каждую сторону. 30- 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
2.	Приседание партнер на плечах с подъемом на носки	В среднем темпе до 15-20 раз. 30- 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.





3.	Имитация подворота для броска с колен с применением эспандера	Темп выше среднего по 20 подворотов в каждую сторону. 30-60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
4.	Подъемы туловища на «пресс-скамье» с утяжелителем	В среднем темпе 20 раз. 30-60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
5	Сгибание и разгибание рук с канатом для кросфита «волновые протяжки» на месте и в движении	Темп выше среднего в течении 1 минуты. 30-60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
6	Попеременные жимы 2 гантели(гирь) стоя	В среднем темпе до 15-20 раз. 30-60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
7	Подтягивание в висе на перекладине	Максимальное количество раз. 30-60 сек. между подходами. 5 подходов	До 5 мин.

Для развития скоростно- силовых качеств используется экстенсивный и интенсивный метод, ЧСС может достигать максимума до 190- 200 уд/мин. отягощение (сопротивление) 50-75% от максимального. Далее, в таблице 2 представлен примерный комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств.

Таблица 2 – Примерный комплекс для развития скоростно-силовых качеств

№ пп	Упражнение	Метод. указания	Интервал отдыха между сериями
1	Вертикальные(рывковые) тяги из приседа (штанга, гири, гантели)	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
2.	Жим штанги лежа средним хватом	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
3.	Запрыгивания на тумбу	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
4.	Имитация подворотов для броска через спину с использованием эспандера	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
5	Подъемы прямых ног в висе на перекладине	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
6	Тяги т-грифа в наклоне	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	В высоком темпе продолжительность выполнения 30 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 5 мин.

Для развития взрывной силы применяется комплексный метод: с отягощениями 20-50% от максимального, изометрические упражнения с взрывным характером напряжения, прыжковые упражнения, упражнения с ударным и контрастным режимом работы мышц. Пиковые значения ЧСС кратковременно может достигать свыше 200 уд/мин. Тренировка на взрывную силу может проводиться отдельно или включаться в другие программы. Комплекс упражнений представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Примерный комплекс на развитие взрывной силы

№ п/п	Упражнение	Метод. указания	Интервал отдыха между сериями
1	Прыжки в глубину с отягощением и без.	В максимальном темпе до 10-20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
2.	Рывковые тяги эспандера	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
3.	Работа в тройках выходы на броски через спину по сигналу, партнер удерживается за пояс 3 номером	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
4.	Выпрыгивания с отягощением или без	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
5	Рывковые подтягивания на перекладине по сигналу	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
6	Имитация выведения из равновесия рывком для броска через бедро держась за перекладину шведской стенки	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
7	Толчки набивного мяча	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
8	Отжимания от пола с хлопком в ладони	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.
9	Взрывные приседания на опору с последующим выпрыгиванием со штангой	В максимальном темпе до 20 сек. 60 сек. отдых между подходами. 5 подходов	До 3-5 мин.

Варианты упражнений в комплексах и его продолжительность может варьироваться, желательно использовать упражнения схожие по структуре движения, с техническими приемами борьбы. Интенсивность, количество повторений в подходах, интервалы отдыха меняются в зависимости от поставленных задач.

Таким образом, предложенные комплексы упражнений оптимально подводят спортсмена к проявлению своих силовых качеств во время соревновательных схваток, а использование во время тренировок силовых упражнений схожих по структуре с техническими действиями приводит к интенсификации борьбы, что зачастую выражается удачно проведенным техническим действием. Можно констатировать что, вышеперечисленные упражнения обеспечивают развитие: силовой выносливости, взрывной силы и скоростно-силовой подготовленности.

Правильно подобранный комплекс упражнений способствует оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена [2]. Данные комплексы рекомендуются для спортсменов и тренеров-преподавателей по единоборствам в вузах.

Литература:

1. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо – М.: Феникс, 2007. – 714 с.
2. Шарикова, А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А.Ф. Шарикова, О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.

