

Комплекс упражнений для развития силовой выносливости у самбистов 10-12 лет

Сороченков Александр Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается комплекс упражнений для развития силовой выносливости у самбистов 10-12 лет. Наиболее эффективным способом развития силовой выносливости у самбистов 10-12 лет является метод круговой тренировки.

Ключевые слова: комплекс упражнений, самбо, силовая выносливость, круговая тренировка.

A set of exercises for the development of strength endurance in sambo wrestlers 10-12 years' old

Sorochenko Aleksandr Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses a set of exercises for the development of strength endurance in sambo wrestlers 10-12 years old. The most effective way to develop strength endurance in sambo wrestlers 10-12 years old is the method of circular training.

Keywords: set of exercises, sambo, strength endurance, circular training.

Всё спортивные результаты достигаются кропотливым трудом в многолетней тренировке: шаг за шагом осваивает спортсмен современную технику движений, совершенствует свою физическую подготовку - повышает уровень развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

В процессе тренировочного занятия тренеру необходимо совершенствовать те физические качества, которые отстают от нормы и нарушают технику и конечно подвергают опасности здоровье спортсменов. Однако не стоит забывать про физические качества, которые помогают самбисту преодолеть соперника на ковре. Поэтому очень важно данные качества преумножить и совершенствовать [3].

Важным компонентом общей выносливости борца является не просто выносливость, а именно силовая выносливость.

Л.С. Каганов, считает, что выносливость является своего рода базисом, который позволяет продуктивно и легко развивать остальные физические качества: силу, ловкость, быстроту и гибкость.

А.А. Харлампиев, В.М. Зациорский, Л. Онул и многие другие спортивные педагоги отмечают, что силовая выносливость борцов имеет огромное и решающее значение в подготовке самбистов для успешной и легкой борьбы [4].

Таким образом, целью исследования является совершенствование работы по развитию силовой выносливости у самбистов 10-12 лет.

Для ее повышения рекомендуются отягощения в пределах 40—60% от максимума, число повторений 100 – 200.

Процесс развития силовой выносливости спортсменов предполагает наличие высокого уровня работоспособности систем, обеспечивающих поступление и транспортировку кислорода в организме [2].

С целью тренировки и совершенствования силовой выносливости у опытных борцов самбо на сегодняшний день успешно применяют метод круговой тренировки, который позволяет использовать комплекс упражнений для развития всех групп мышц.

Комплекс упражнений составляется с учетом повышения выносливости к большим, или взрывным, или темповым, или статическим усилиям, либо к каким-то их комбинациям и др., а также квалификации спортсменов [5].

Индивидуальность и нацеленность выбранных упражнений повышается с учетом профессионализма борцов, а также с учетом соревновательного периода.

Необходимо отметить, что продуктивность использования кругового метода для развития силовой выносливости происходит в связи

- с большим утомлением организма, что способствует наибольшей, чем при локальных упражнениях, активизацию работоспособности, которая является определяющим компонентом общей выносливости,
- с увеличением плотности нагрузки, что также влияет на показатели функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- данный метод круговой тренировки не противоречит возрастным особенностям организма спортсмена, в данном случае 10-12 лет, а наоборот создает условия для дифференцированного подхода к каждому спортсмену [6].

Специальная выносливость борца самбо - это умение борца самбо эффективно применять свои технико-тактические, физические и морально-волевые качества в процессе не только одной схватки, но и всех соревнований. [2].

Подметим, что, если уровень технико-тактической подготовленности борца будет находится выше среднего, это создаст условия спортсмену для экономного использования своей энергии, что позволит уменьшить степень утомления.

Процесс развитие силовой выносливости на тренировочном занятии по самбо не может быть эффективным если не соблюдать базовые условия: а именно развитие умения выполнять технических действий только на фоне

утомления. Следует учесть, что все применяемые упражнения и приемы должны быть освоены в совершенстве, так как утомление может исказить технику выполнения приемов и упражнений. [4].

Расширить и разнообразить круговую тренировку с целью развития силовой выносливости самбистов может быть тренировка с манекеном. Однако данная тренировка должна определяться конкретными задачами занятия, так как данный спортивный инвентарь требует определенной подготовки (вес, техника, сноровка, скорость) [4].

Результаты изучения специальной литературы и беседы с тренерами показывают, что силовую выносливость эффективно развивать при помощи разнообразных педагогических методов, которые позволяют продуктивно решать задачи выносливости.

Данный комплекс включает в себя всевозможные технико-тактические виды развития, тесты, круговые тренировки с использованием бросков манекена и специальных силовых упражнений, другие средства и методы.

Совершенствование внутримышечных (структурных и функциональных) и вне мышечных факторов, определяющих уровень специальной выносливости, адекватно требованиям соревновательной деятельности лишь при использовании специфических упражнений, в которых движения сходны с соревновательными, а их организация моделирует соревновательный поединок.

Таким образом, резюмируя все выше сказанное, для развития силовой выносливости самбистов 10-12 лет нами был разработан комплекс упражнений. Направленный на развитие силовой выносливости у спортсменов, занимающихся борьбой самбо в возрасте 10-12 лет по средствам круговой тренировки.

Сущность данного комплекса упражнений заключалась в следующем: структура комплекса состоит из трех тренировочных занятий, которые проводятся три раза в неделю. Два из которых проводятся по методу круговой тренировки, которая состоит из 5 станций, которые выполняются поочередно по кругу, каждая станция длится в течение 30 секунды, переход от одной станции к другой занимает по времени 5 секунд, отдых между кругами занимает 1 минуту. Ребята в течение одного тренировочного занятия выполняют два - три круга, в зависимости от техники освоения приемов и упражнений, физической подготовленности спортсменов, а также задач стоящими перед тренировочным занятием.

Третий день в неделю посвящен борьбе. Борьба в «матках». Основной борец по очереди борется с каждым из остальных борцов по 2-3 минуты, в зависимости от физической и технической подготовки самбистов.

Борцы делаются по 3-4 человека по весовым и возрастным категориям.

Следует, отметить, чтобы избежать искажения технических приемов, в комплекс круговой тренировки необходимо включать, только те технические действия и упражнения, которые максимально освоены борцом.

Круговая тренировка как средство развития силовой выносливости самбистов, позволяет приблизить спортсменов к соревновательным условиям, имитируя по функционалу борцовскую схватку на ковре.

Немаловажным компонентом кругового метода так же является его вариативность и разнообразность элементов упражнений, что не позволяет спортсменам 10-12 лет потерять интерес к данному комплексу, а так же работа со спорт инвентарем и свои напарником, повышает мотивацию тренировка и росту результата.

Данный комплекс эффективнее всего использовать два раза в неделю в дни общей физической подготовки после основной части тренировки, а третий раз в неделю отводится борьбе. А именно:

- понедельник, среда – круговая тренировка (5 станций по 2-3 круга)
- пятница – день борьбы - 4-5 схваток по 2-3 минуты.

Данная схема комплекса упражнений является наиболее эффективной так как 10-12 лет является возрастом, когда ребята жаждут побед и успеха, они очень исполнительны и трудолюбивы, поэтому третий день в тренировочном процессе посвящен борьбе, к результату которой совершенствуется технико-тактическая подготовка, общая и силовая выносливость спортсменов, повышается мотивация к занятым самбо.

Периодичность использования комплекса по одному месяцу в различные сезоны года, однако, следует иметь в виду, что данный комплекс не следует применять в течение подготовки к соревнованиям, так как на прямую задействована функциональная система.

Наглядно схему данного комплекса круговой тренировки можно увидеть в таблице 3

Станции, данного комплекса упражнений рассчитаны на развитие физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой самбо, а именно развитие силовой выносливости. Принципиально, важно выполнение данных упражнений поочередно, так как это помогает сохранить определенную интенсивность и скорость выполнения упражнений.

Таблица 3. - Схема разработанного комплекса упражнений, направленная на развитие силовой выносливости самбистов 10-12 лет.

День недели	Метод тренировки	Упражнения	Количество повторений
Понедельник	Круговая тренировка	1. Станция – «Подходы на коронный бросок»; 2. Станция – «Бросок набивного мяча двумя руками в пол»; 3. Станция – «Перепрыгивание набивного мяча двумя	Каждое упражнение из 5 станций выполняется в течении 30 секунд, отдых между станциями 30 секунд. 2-3 круга
Среда			

		ногами боком правым/левым»; 4. Станция – «Толкание партнера вперед 10 м»; 5 Станция – «Канат туда - обратно с помощью рук».	
Пятница	День борьбы	Борьба в « <i>матках</i> ». Борцы делаться по 3-4 человека по весовым и возрастным категориям.	Основной борец по очереди борется с каждым из остальных борцов по 2-3 минуты, в зависимости от физической и технической подготовки самбистов.

Для применения данного комплекса мы руководствовались следующими правилами:

1. Подбор соответствующего инвентаря;
2. Условия, в которых проводятся занятия, должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, возрастным и весовым особенностям ребят;
3. Необходимо дозировать нагрузку;
4. Контролировать время выполнения упражнения (30 с), интервалы отдыха между кругами (от 25-30 с);
5. Следили за весом отягощений. Величина отягощений составляет 35 - 40 % от максимального и в процессе повышения тренированности постепенно увеличивается.
6. Необходимо, чтобы борцы переходили от одной станции к другой по сигналу. На переход отводится 5 секунд. Далее по сигналу спортсмены переходят к выполнению следующего упражнения;
7. Необходимо, чтобы время, которое тратит самбист на выполнение упражнения и общая нагрузка должны быть одинаковыми.

Таким образом, процесс развитие выносливости у юных самбистов 10-12 лет должен осуществляться таким образом, чтобы юные спортсмены не потеряли интерес и мотивацию к занятиям самбо, и чтобы трудоемкий процесс развития выносливости проходил максимально легко и разнообразно. Анализ научно методической литературы и тренерский опыт определил, что со всеми поставленными задачами максимально эффективно справляется метод круговой тренировки.

Библиографический список

1. Половников П.В. Организация занятий школьников по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие. СПбГТУ. СПб, 1996. 123 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо: Методическое пособие. М.: Терра-Спорт, 2016. 216 с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2005 г. 269 с.
4. Харлампиев А.А. Борьба Самбо. М.: Медиа, 2020. 808 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: Фаир-пресс, 1998 г. 386 с.
6. Шестаков В. Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо - наука побеждать. М.: Олма Медиа Групп, 2020. 224 с.