

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у борцов самбо

Перминов Виктор Анатольевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей у борцов самбо. Анализ научно-методической литературы, а также тренерский опыт показал, что наилучшим способом развития скоростно-силовых способностей у борцов самбо являются упражнения с отягощением, преимущественно с весом спарринг-партнера.

Ключевые слова: комплекс упражнений, самбо, скоростно-силовые способности, спарринг-партнер, круговая тренировка.

A set of exercises for the development of speed and strength qualities in sambo wrestlers

Perminov Viktor Anatol'evich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article deals with a set of exercises for the development of speed and strength abilities in sambo wrestlers. The analysis of scientific and methodological literature, as well as coaching experience, shows that the best way to develop speed-strength abilities in sambo wrestlers is exercises with weights, mainly with the weight of a sparring partner.

Keywords: set of exercises, sambo, speed-strength abilities, sparring partner, circular training.

Всем давно понятно, как с практической, так и с теоретической стороны, что все приемы борьбы самбо во время схватки на ковре могут быть реализованы успешно только благодаря высоко освоенному согласно возрастных особенностей такому физическому качеству как скорость и сила.

Необходимость направить работу на качественное развитие скоростно-силовых физических качеств у юных самбистов, обусловлен тем, что вся борьба во время схватки происходит в условиях атлетического единоборства.

Успешность и результативность схватки на ковре самбистов зависит не только с какой силой будет выполнять приемы и броски, но и сколько времени он будет тратить на эти действия [2].

Исходя из выше сказанного оставили, следующую цель исследования: проведение теоретического анализа и разработка комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей юных самбистов.

Большинство авторов отстаивают позицию по наращиванию скорости борцов по средствам работы в парах или Спаринг-работы.

Следует отметить, что посредством спарринговой работы отлично совершенствуется быстрота реакция, а именно возрастает скорость выполнения броска, уменьшается время простоя за счет реакции, тем самым экономия сил и энергии, уменьшение травматизма [1]. Одним из эффективных средств воспитания скорости и силы, а также специальных двигательных и волевых качеств и других необходимых качеств, для достижения успеха, являются упражнения с отягощением. Многие советские авторы отмечают высокую результативность если постепенно и постоянно менять вес отягощения в процессе тренировочного процесса, что будет способствовать росту взрывной силы, тем самым повышая скоростно-силовую способность спортсмена.

Однако следует не забывать про при увеличении веса отягощения следует уменьшать число повторений за один подход и наоборот.

Эффективность работы в упражнениях с отягощением заключается в том, что самбист не должен снижать скорость выполнения упражнения с заданным отягощением, поэтому число упражнений подбирается индивидуально и наращивается постепенно.

Резюмируя выше сказанное следует отметить, что для развития скоростно-силовых качеств используя упражнения с отягощением, то количество подходов, особенность выполнения упражнения, отдых между подходами подбираются индивидуально;

Программа работы с отягощением подбирается в зависимости от уровня развития таких физических качеств как скорость, сила и компонент взрывной силы.

Прекрасным примером отягощения в самбо в данном виде упражнений может служить собственный вес соперника. Ведь именно работа, в паре позволят спортсменам более четко прочувствовать точность выполнения приема, нежели это будут манекены или тренировочные устройства, отточить технику выполнения подхода и броска, а также наиболее полно подготовиться к соревнованиям. Работа с собственным весом дает возможность имитации соревновательных схваток на ковре [3]. Очень важным моментом, в работе с соперником в паре является психологический фактор, дающий спортсмену возможность психологического и эмоционального настроя [4]. Чтобы совершенствовать способность борца выполнять работу более экономно, наиболее продуктивно повышать силовую и скоростную подготовленность нами был разработан комплекс упражнений развития скоростно-силовых способностей юных спортсменов, занимающихся борьбой самбо по средствам применения упражнений с отягощением, преимущественно с весом спарринг-партнера.

Сущность данного комплекса упражнений заключалась в следующем: структура комплекса состоит из пяти базовых упражнений, которые способствуют совершенствованию скоростно-силовых способностей спортсменов, которые варьируются в зависимости от уровня физической и технико-тактической подготовки самбистов:

1. Бросок соперника («бросок через бедро», «передняя подножка», «бросок через спину», «задняя подножка» и другие коронные броски);
2. Имитация броска («передняя подножка», «бросок через спину», «задняя подножка» и другие коронные броски); с использованием резинового жгута (подобранного по весу): непрерывные повороты в правую и левую сторону
3. Лазание по канату (с ногами или без, постепенно повышая уровень сложности): непрерывные действия;
4. Перепрыгивание через соперника двумя ногами (стоящего на четырех конечностях «на локтях» - «таз прижат к ногам», или «локти прямые» - «на коленях», или в позиции лежа на животе постепенно повышая уровень сложности);
5. Обще развивающие упражнения с отягощением:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги находятся у соперника, который удерживает их за голеностоп;
 - подъём ног из положения лежа на спине, удерживая ноги соперника за головой за голеностоп, соперник откидывает их при подъеме;
 - приседание (вес блина определяется индивидуально, в зависимости от веса спортсмена и физической подготовленности);
 - выпады на правую, левую ногу по очереди с блином на спине (вес блина определяется индивидуально, в зависимости от веса спортсмена и физической подготовленности).

Четырем парам (8 человек) спортсменов, расположенным на соответствующих дистанциях друг от друга, необходимо выполнить комплекс из 5 упражнений, выполнение которых происходит поочередно.

На выполнение каждого упражнения спортсмену отводится 30 секунд, после завершения которого, спортсмен приступает к выполнению следующего, пока не будет пройден весь комплекс.

После того, как один из партнеров выполнит все пять упражнений, к выполнению упражнений приступает следующий участник пары.

Каждый из борцов, в течение одного тренировочного занятия выполняет не менее двух подходов.

В процессе выполнения комплекса упражнений, пары могут меняться, для того что бы не было привыкания к определенному весу и для, того что бы спортсмены могли поработать с разным весом, наращивая силу и скорость. Так как изначально, пары формируются по соответствующим весовым категориям, при увеличении веса или повышения уровня сложности упражнений необходимо следить чтобы не уменьшалось количество

повторений, не падала скорость и самое главное не нарушалась техника выполнения упражнений. Поэтому вес и сложность упражнений при необходимости увеличивают постепенно.

Принципиально, важно выполнение данных упражнений последовательно, так как это помогает сохранить определенную интенсивность и скорость выполнения упражнений.

Данный комплекс эффективнее всего использовать два раза в неделю в дни общей и специальной физической подготовки после основной части тренировки.

Периодичность использования комплекса по одному месяцу в различные сезоны года, так же, следует иметь в виду, что данный комплекс, возможно, применять, в течение подготовки к соревнованиям, так как на прямую задействована функциональная система. Особенностью данного комплекса упражнений является его вариативность. При изменении количества упражнений, сокращении или увеличении времени на выполнение, применение различного рода тренировочных устройств, а так же увеличение подходов, параллельно со скоростно-силовыми способностями, можно развивать выносливость, ловкость, гибкость и другие качества.

Наглядно схему данного комплекса упражнений можно увидеть на рисунке 1.



Рисунок 2. Комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей юных самбистов

Таким образом, данный комплекс упражнений рассчитан на развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменов, занимающихся борьбой самбо. Развитие скоростно-силовых качеств самбистов достигается целенаправленными систематическими действиями, которые задействуют работу отдельных взрывных групп мышц и наращивать взрывную силу в отдельных фазах движения.

Библиографический список

1. Дедковский С.М. Скорость или выносливость. М.: Физкультура и спорт, 2008. 46 с.
2. Новиков А.А. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 2003. 99 с.
3. Рыбалко Б. М., Рудницкий В. И., Кочурко Е. И. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителя. М.: Медиа, 2020. 106 с.;
4. Сосин А. Диссертация «Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо». Киев, 1980. 6 с.
5. Турин Л.Б. Молодой самбист. М.: Физкультура и спорт, 2014. 31 с.