

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У БОРЦОВ САМБО 15 – 16 ЛЕТ**

Выполнил:

Тренер МАУ «СШОР им. А. Невского»

Гелбахиани К.Р.

СТАРЫЙ ОСКОЛ

2022 г.

Борьба – один из самых древних видов спорта и в системе физического воспитания служит средством всестороннего физического развития детей, укрепления их здоровья. Она является одним из популярнейших видов спорта, и это вполне закономерно, так как здесь особенно ярко проявляются и воспитываются как физические, так и психологические, морально-волевые качества: сила, выносливость, быстрота, решительность, смелость и т.п.

В борьбе самбо, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немыслим высокий уровень общей и специальной подготовок юных самбистов.

В силовой подготовке юных борцов используются методы и средства, воспитывающие скорость и взрывную силу. Однако, применение максимальных и продолжительных силовых нагрузок, их ограниченность и кратковременность должны соответствовать возрастным особенностям организма занимающихся. Это в большей степени относится к юношам.

Развитие силовых качеств борцов-подростков усложняется по сравнению с младшим возрастом: растет роль специальной силовой подготовки, усложняется структура и содержание самих упражнений и условия их выполнения. Внимание уделяется уже тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию отдельных групп мышц и похожи по структуре и характеру на основные соревновательные упражнения. Акцент делается и на развитии тех мышечных групп, которые претерпевают наибольшую нагрузку во время выполнения именно соревновательных упражнений.

Борьба самбо относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством самбистов. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Возрастное развитие выносливости у детей разного физического развития подчинено общим закономерностям, которые характеризуются наличием «критических периодов» на отдельных этапах возрастного развития. Без учета индивидуальных различий в развитии выносливости подростков невозможен правильный и рациональный подбор средств и методов развития силовой выносливости.

Подростковый возраст самый благоприятный для начала специализации по борьбе самбо.

Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Большинство видов специальной выносливости в

значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Основными методами развития специальной выносливости являются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Переменный метод может быть – борцовские схватки в течение 20 минут, с интервалом отдыха.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Пример интервальной тренировки – бросок передняя подножка в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (10 серий).

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, действующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Соревновательные упражнения. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Ориентируясь на определенную задачу, силу можно также развивать с помощью специфической формы движения. Так в борьбе спортсмены выполняют различные задания специфичные данному техническому действию, приему, с более тяжелым, быстрым и т.п. соперником. Эти упражнения обладают существенными достоинствами, поскольку они укрепляют мышцы, на которые приходится основная нагрузка при выполнении соревновательного упражнения, и активизируют все большее число мышечных волокон, участвующих в процессе движений. Кроме того, повышенное сопротивление требует увеличения волевого усилия. Движения следует выполнять технически правильно и как можно быстрее.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Игровой метод необходимо использовать в тренировочных занятиях у самбистов для того, чтобы не происходило утомление.

Пример игровой тренировки «Регби», «Регби в партере», «Эстафеты»

Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов (2003) отмечают, что воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач:

- 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма;
- 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма.

Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности и применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам является основой для алактатного процесса. Исходя из этого в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные – лактатные – алактатные.

Для воспитания выносливости в борьбе самбо, с учетом присущих этому виду спорта характеристик двигательной деятельности, следует увеличивать продолжительность основных упражнений (схваток), повышать интенсивность, уменьшать интервалы отдыха.

Постепенно, с ростом тренированности спортсменов и с учетом их возрастных особенностей, время отдыха между схватками сокращается и уменьшается число самих схваток.

С педагогической точки зрения, подчеркивает А. А. Рузиев (2001, с. 37), специальная выносливость борца – многокомпонентное понятие и ее уровень взаимосвязан с рядом факторов, основные из которых – общая выносливость, скоростные и силовые возможности, эффективность технического мастерства, подготовленность опорно-двигательного аппарата, психологическая устойчивость к болевым и неприятным ощущениям и др.

Для контроля тренировочных нагрузок спортсменов по показателям внешней физической нагрузки необходимо учитывать такие параметры, как интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха. Правильное сочетание этих составляющих значительно усиливает тренировочный эффект.

Режимы тренировочной работы при совершенствовании анаэробных возможностей включают алактатную, алактатную и лактатную, лактатную, анаэробную и аэробную направленность нагрузки, которые следует варьировать в зависимости от этапа подготовки спортсменов.

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. Поэтому, осуществляя ее, необходимо руководствоваться общими педагогическими принципами, отражающими эти закономерности с учетом возрастных особенностей физического воспитания. К ним относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуализации.

Наряду с этим спортивной тренировке, как особой форме воспитания, свойственны и такие закономерности, которые отсутствуют в других формах воспитания. Они находят свое отражение в следующих принципах спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет соответствующий уровень физической подготовки занимающихся. Поэтому ведущее место в тренировке занимает физическая подготовка, проводимая в единстве с процессом совершенствования техники.

В методике развития силовой выносливости борца наблюдается несколько направлений. Основными средствами и методами являются боевые упражнения борца. В первую очередь упражнения с партнером в условном и вольном бою, при непременном условии постановки правильного дыхания и умения самбиста рационально расходовать силу и энергию в бою.

Таким образом можно сделать вывод, что выносливость является одним важных физических качеств, необходимых для юных самбистов. Для развития силовой выносливости эффективно применять следующие методы:

- интервальный;
- игровой;
- метод переменной нагрузки;
- соревновательный метод

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал по ОФП.

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств: – варианты ходьбы, бега; – построения и перестроения в шеренге и колонне; – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре; – варианты подтягиваний из виса; – приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела; – варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.); – лазанье по канату; – упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи).

2) Упражнения легкой атлетики: – бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров; – кроссовый бег 1000 – 5000 метров, – прыжки в длину с места.

3) Упражнения акробатики: – перекаты, – кувырки, – стойки на лопатках, голове.

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам): – футбол, – ручной мяч.

5) Подвижные игры и эстафеты.

Программный материал по СФП: – упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы: – страховка и самостраховка; – различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером; – имитация приемов без партнера и на резине; – упражнения для развития силы с применением тренажеров.

Технико- тактическая подготовка. Техника борьбы стоя. Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри). Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; опереться голенюю или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание). Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Комплекс упражнений
для развития основных мышечных групп самбиста ТГ - 4 (15-16 лет) в
переходный период.

Упражнения	Вес отягощения в % от максимального	дозировка		
		Количество подходов	Количество повторений	Отдых между подходами, мин
1. Жим лёжа	60	1	8-10	1-2
	90	3	2-4	1-2
	50	2	10-14	1-2
2. Сгибание и разгибание туловища лёжа на наклонной доске.	10-15	1	20	1-2
	10-15	1	18	1-2
	10-15	1	17	1-2
	10-15	1	15	1-2
3. Жим стоя	60	1	8-10	1-2
	90	3	2-4	1-2
	50	2	10-14	1-2
4. Приседание со штангой	70	1	8-10	1-2
	90	3	2-4	1-2
	60	2	10-14	1-2
5. Разведение рук в стороны стоя в наклоне	Гантели по 5 кг	1	7	1-2
		1	12	1-2
		1	10	1-2
		1	5	1-2

Вес максимального отягощения определяется путём попыток индивидуально 1 раз в месяц.

По данной методике проводить тренировки 2 раза в неделю 1-1,5 часа.
 Отдых между упражнениями 2-3 минуты.

В подготовительный период каждое упражнение выполнять на максимальной скорости:

Нагрузка, %	серии	Повторения	Отдых, мин
90	1	1	3-5
50	1	7 секунд с макс. скоростью	2-3
70	1	Максимальное число повторений	3-5
95	1	1	3-5
40	1	7 секунд с макс. скоростью	2-3
90	1	1	2-3
60	1	Максимальное число повторений	3-5
95	1	1	3-5
40	1	7 секунд с макс. скоростью	2-3