

## ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 12–13 ЛЕТ

*В.А. Конопацкий, В.И. Метлушко*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем во многих видах спорта возраст от 7 до 14 лет, осуществляется в основном общая силовая подготовка. Ее цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех мышечных групп. Для этого используют несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные, как с общим, так и локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Основным методом развития силы с юными спортсменами в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе с отягощением малого и среднего веса.

В особенностях подготовки юных спортсменов при развитии силовых способностей используются упражнения как в динамическом, так и в изометрическом режиме. Метод максимальных усилий следует применять очень осторожно, а сами усилия должны быть кратковременными.

Силовая подготовка юных борцов среднего возраста постепенно (по сравнению с младшим возрастом) усложняется. Повышается роль специальной силовой подготовки. Усложняется структура и содержание силовых упражнений, а также условия их выполнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это

упражнение сходно по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также существуют упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения. В этот период в тренировке юных борцов целесообразно использовать упражнения со штангой, гирями, другими отягощениями при условии правильного их дозирования, тщательного учета возрастных особенностей и подготовленности занимающихся. Основными методами развития мышечной силы у борцов 12–13 лет являются:

1. Метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного веса (метод максимальных усилий);

2. Метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий);

3. Метод повторного выполнения статического силового упражнения (метод изометрический усилий).

Метод максимальных усилий предполагает повторный подъем отягощений весом 90–95 % от максимального. Количество повторений в одном подходе 1–2 раза, отдых между подходами 4–8 мин. должен обеспечить полное восстановление. Силовые упражнения выполняются в несколько серий. Общий объем нагрузки небольшой. Данный метод содействует совершенствованию внутри- и межмышечной координации, за счет которой происходит рост силы. Однако кратковременность работы не позволяет широко развернуться обменному процессу, а это ограничивает рост мышечной массы.

Суть метода динамических усилий состоит в повторном повторении упражнений со средними и малыми отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 6–8 и более раз. Упражнения выполняются в несколько серий и с отдыхом между ними 5–8 мин. Основное внимание обращается на скорость выполнения движений, а все отягощения подбираются таким образом, чтобы упражнение выполнялось с необходимой скоростью, и не было искажений техники движений. Этот метод в основном способствует развитию скоростной силы.

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. В изометрическом упражнении сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4–6 секунд по 3–5 раз, с отдыхом между ними 30–60 секунд. Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения (например, удержание «на мосту»). Обычно их включают в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю в неизменном виде в течение 8–10 недель, по 10–12 минут в каждом занятии. На первом этапе применения изометрического метода (1–2 месяца) продолжительность упражнения не должна быть более 3–5 секунд. Комплекс может включать 6–9 упражнений (по 2–3 для мышц рук, ног, туловища). В последующие 4–6 месяцев увеличивается и количество (9–12) и продолжительность (5–6 секунд) каждого упражнения. Через 6–8 месяцев увеличивается до 2–3 количество напряжений в каждом упражнении. Выраженный прирост мышечной силы при использовании подобного метода наблюдается уже в первые месяцы тренировки, через 6–14 недель он составляет у отдельных борцов 8–30 %.

Полученные данные свидетельствуют, что у подростков 12–13 лет существенно увеличивается производительность организмов энергообразования. Наряду с этим наблюдается улучшение сократительных свойств скелетных мышц и увеличение максимальной мощности выполняемой работы.

Эти возрастные особенности позволяют учащимся данного возраста успешно

справляться с упражнениями силового и скоростно-силового характера, что предполагает более активное включение этих упражнений в содержание уроков физической культуры и тренировочных занятий. Однако время выполнения скоростно-силовых и силовых упражнений должно быть непродолжительным и строго ограниченным.

Круговой метод – один из комбинированных методов упражнения. Основу его составляет последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов.

Юные спортсмены переходят от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Выполнив последнее упражнение в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляют комплекс упражнений, определяются места выполнения упражнений (станции).

На первом занятии проводятся испытания на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливается система повышения нагрузки. На последнем занятии рекомендуется проверить МТ по каждому упражнению и сравнивать результаты с исходными.

Средствами и методами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков. Индивидуальная дозировка нагрузки определяется в зависимости от метода упражнения в круговой тренировке. Например, занятие проводится по методу экстенсивного интервального упражнения: на каждой «станции» упражнение продолжается 30 секунд, затем перерыв 30 секунд. Индивидуальная дозировка нагрузки в пределах стандартного времени может задаваться по формуле: МТ: 2.1, 2, 3. Это означает, что в каждом тренировочном круге выполняют половину (50 %) нагрузки максимального теста, а круг проходят три раза.

Для учета достижений в круговой тренировке на каждого юного спортсмена должна быть заведена карточка достижений. В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели.

Количество занятий с силовой направленностью зависит от ряда факторов, и в первую очередь, таких, как физическая подготовленность. Экспериментально доказано, что трехразовые занятия в неделю дают наибольший эффект в круговой тренировке. Эти рекомендации относятся к силовым упражнениям общего воздействия, т.к. работоспособность в наиболее мощных мышечных группах восстанавливается относительно медленно.

У юных спортсменов имеются большие возможности для совершенствования специальных скоростно-силовых способностей. Для совершенствования специальной силовой подготовленности юных борцов целесообразно:

1. Во-первых, совершенствовать взрывные способности отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении атакующих действий;
2. Во-вторых, повышать взрывную силу в отдельных фазах атакующих действий;
3. В-третьих, совершенствовать силу и скорость технических действий в целом.

В практическом отношении важно обстоятельство, что прирост силы после значительных силовых нагрузок несколько как бы отставлен по времени. Например,

интенсивный прирост силовых и скоростных характеристик движений отмечался через 20 дней после упражнений со значительными отягощениями, прирост скоростно-силовых показателей после 10-дневного отдыха, а рост силы при использовании изометрических упражнений отмечался сразу после их завершения.

Таким образом, применение эффективных средств и методов развития силы в учебно-тренировочных занятиях будет способствовать, укреплению мышц, на которые приходится основная нагрузка при выполнении соревновательного упражнения, что в свою очередь, повысит успех выступления в спортивных соревнованиях. Следует также отметить, что, хорошая силовая подготовка является серьезной профилактикой травматизма в спортивной борьбе.

#### Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: «Физическая культура и спорт», 1980. – 337 с.

2. Дахновский, В.С. Некоторые методы повышения работоспособности борцов / В. С. Дахновский, С.С. Лещенко, Ю.В. Жильцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1980. – С. 40–41.

3. Киракосян, О.Е. Контрольные упражнения для оценки силовой подготовленности борцов / О.Е. Киракосян // Теория и практика физической культуры – 1982. – №10. – С. 46–48.

4. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 280с.

5. Мартянов, В.А. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами / В.А. Мартянов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1984. – С. 50 – 53.

6. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7. Пугачев, В.И. Методы повышения надежности соревновательной деятельности борцов / В.И. Пугачев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: «Физическая культура и спорт». – 1982. – С. 47–48.

8. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – М. Физкультура и спорт. 1972 г.

9. Юшков, В.Д. Методы повторных усилий для развития силовых способностей / В.Д. Юшков // Теория и практика физической культуры. – М.: «Физическая культура и спорт». – 2000. – № 5 – С. 15–16.