

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: Целью исследования является совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся единоборствами за счет использования наиболее результативных методов, приемов и средств тренировки. В работе даётся ряд практических рекомендаций по улучшению организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-единоборцев (самбо и дзюдо) на основе использования специальных упражнений силовой направленности.

Ключевые слова: единоборства, мышцы, результат, силовая подготовка, спортсмен, тренировка, упражнения, штанга.

Abstract: The purpose of the study is to improve the content of the training process of athletes engaged in martial arts through the use of the most effective methods, techniques and means of training. The paper gives a number of practical recommendations for improving the organization of the training process of martial artists (sambo and judo) based on the use of special strength-oriented exercises.

Key words: martial arts, muscles, result, strength training, athlete, training, exercises, barbell.

Для достижения высоких, а тем более победных результатов в единоборствах спортсмен должен обладать большой физической силой [2].

Например, большинство современных спортсменов в самбо или дзюдо, при небольшой корректировке тренировочной программы, с успехом могли бы выступать в соревнованиях по силовым видам спорта.

Однако только силовые показатели — это еще не гарантия достижения высоких результатов. Спортсмен международного уровня должен обладать выдающимися скоростно-силовыми качествами, уметь мгновенно «взрываться» в финальном усилии. Вот почему ряд выдающихся спортсменов умели пробегать 100 метров быстрее 11 секунд. Единоборцу мирового класса недостаточно иметь только значительную динамическую силу. Его успех во многом будет зависеть от врожденной и приобретенной в детские и юношеские годы высокой подвижности нервных процессов.

Естественно поэтому, что перед тренером, который собирается воспитать группу высококлассных самбистов или дзюдоистов, стоит задача подобрать подвижных и трудолюбивых юношей и девушек. Нередки случаи, когда скоростные и силовые качества юноши или подростка раскрываются не сразу. Зачастую это объясняется недостаточным запасом двигательных навыков и умений. Вот почему окончательный отбор будущих спортсменов обычно может быть осуществлен лишь после периода начального обучения. Во всяком случае, основными критериями при отборе должны служить потенциальные скоростно-силовые возможности поступающего в секцию [4].

В последние годы силовая подготовка спортсменов в единоборствах приобрела исключительно важное значение. Ведущие атлеты нашей страны затрачивают на силовую подготовку порою больше времени, чем на техническую [3]. Если раньше силовые упражнения являлись лишь частью тренировочного занятия, то теперь им посвящаются специальные тренировки.

Планируя специальную силовую подготовку, нужно иметь в виду следующее:

- 1) правильно применяемые силовые упражнения способствуют росту технического мастерства;
- 2) рост показателей в основных видах силовых упражнений совпадает с повышением результатов;
- 3) объем и интенсивность применения силовых упражнений при круглогодичной силовой подготовке должны меняться соответственно задачам

отдельных этапов;

4) повышение объема и интенсивности силовой подготовки по времени должно соответствовать снижению объема и интенсивности технической подготовки;

5) повышение уровня силы неизбежно вызовет необходимость изменить механические приемы для использования возросшей силы.

Современный ведущий спортсмен, имеющий основательную предварительную силовую и техническую подготовку, в своей силовой тренировке должен широко использовать средства и методы подготовки мастера-штангиста. Большое значение будет иметь при этом использование методик развития отдельных групп мышц, разработанных в силовом троеборье. Однако можно указать на ряд наиболее часто применяемых силовых упражнений, которые можно разделить на три группы по их преимущественному воздействию на те или иные группы мышц.

Для мышц ног (рис. 1).

1. Приседания и выпрыгивания, подскоки с весом на груди и плечах.
2. Выжимание веса ногами лежа на спине.
3. Ходьба с подседами без веса и с весом на плечах, ходьба с подскоками с весом на плечах.
4. Легкоатлетические прыжки и различные прыжковые упражнения, акробатические прыжки.
5. Спринтерский и барьерный бег и беговые упражнения, игра в футбол.

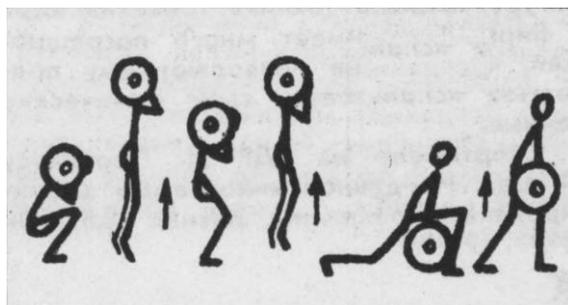


Рисунок 1. Упражнения для мышц ног.

Для мышц рук и плечевого пояса (рис. 2).

1. Жим штанги или гири при различном положении туловища от вертикального до горизонтального.
2. Отжимание в упоре с отягощением и без него.
3. Поднимание веса из-за головы лежа, стоя и в наклоне.
4. Подтягивание штанги к подбородку хватом сверху, сгибание предплечья со штангой хватом снизу, взятие штанги на грудь и толчок.
5. Сгибание пальцев и кистей с грифом от штанги сидя, предплечья на бедрах хватом снизу, сверху. Различные упражнения, укрепляющие мышцы — сгибатели пальцев.
6. Упражнения для рук на гимнастических снарядах: подъемы силой на кольцах и перекладине, лазание по канату.

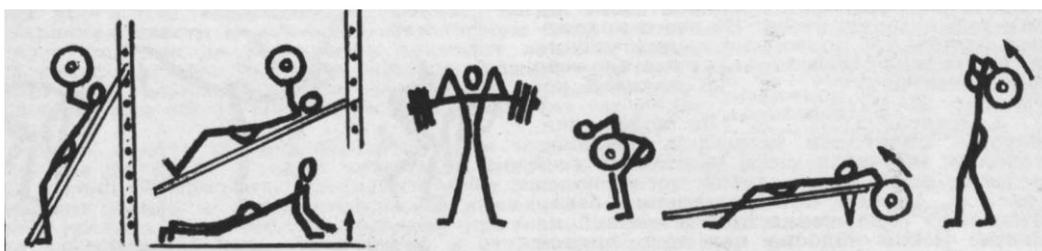


Рисунок 2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Для мышц туловища (рис. 3).

1. Сгибание туловища лежа на спине под различными углами с отягощением и без него, подъем ног к месту хвата прямо и в стороны в висе.
2. Наклоны вперед и в стороны со штангой и другими отягощениями.
3. Вращение туловищем с весом в руках.
4. Метание гирь, ядер, набивных мячей из различных положений [1].

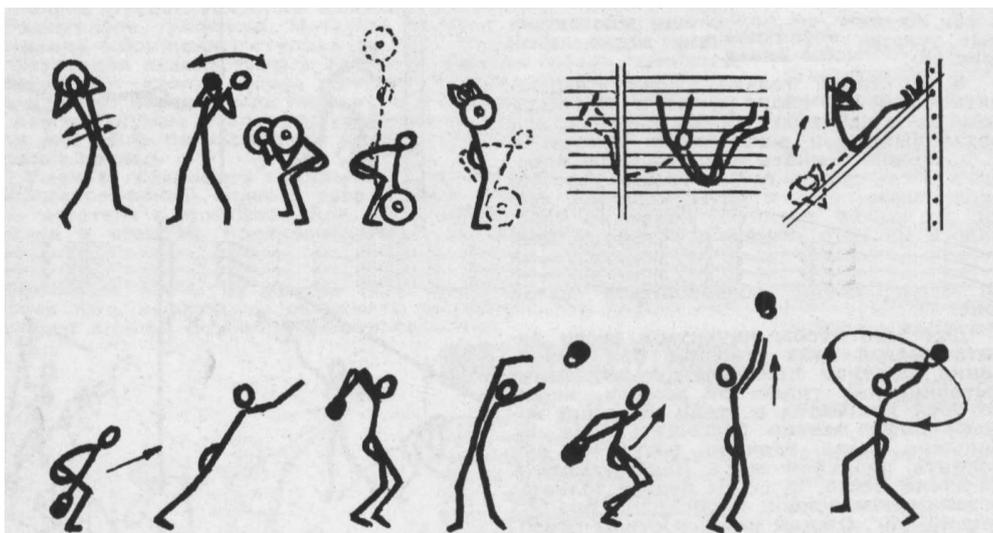


Рисунок 1. Упражнения для мышц туловища.

Библиографический список:

1. Григалка, О. Средства силовой подготовки / О. Григалка // Легкая атлетика – 1968. – №4. – с.16.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – С.223-226.
4. Соловьёва, Н.В. Бег и здоровье [Электронный ресурс] / Н.В. Соловьёва // Scio.ru Научный электронный журнал. - Саранск, 2022 - №. - с.120-124.