

возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательнее разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

### **Библиографический список**

1. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116 с.
2. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяча двумя руками снизу после подачи / О.В. Селезнева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 5. – С. 69-72.
3. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

*Д.С. Семикин, М.В. Холин, С.Н. Саранулов*

### **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ САМБО СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ, НЕ ИМЕЮЩИХ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ**

В настоящее время занятия самбо становятся очень популярными. Этому способствует не только красота вида борьбы, разнообразие разрешенных технических действий, воспитание физических и координационных качеств, но и политика государства в целом. В 2003 г. решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Сейчас в России проводится программа самбо в школы, самбо включено в тестирование ВФСК ГТО. Разработаны программы подготовки для всех возрастных групп, начиная с 4-летнего возраста и заканчивая соревнованиями среди ветеранов старше 60 лет. Самбо развивается практически во всех направлениях, это и спортивный раздел, и боевое самбо, самозащита без оружия и подготовка специальных военизированных подразделений. Занятия самбо способствуют развитию физических качеств и повышению работоспособности во всех отраслях народного хозяйства.

В Челябинске при поддержке областной федерации самбо в 2014 г. был создан спортивный клуб «Центр самбо имени А. Брюханова». В Центре была создана группа любителей этого вида

борьбы, состоящая в основном из желающих заниматься, но не имеющих опыта занятий борьбой. Возраст занимающихся варьируется от 20 лет до 40 лет и старше, что увеличивает ответственность за доступность предложенных упражнений, так как занятия в таком возрасте зачастую связаны с большим уровнем травматизма, потому что навыки самостраховки и проведения приемов формируются более долго, чем в младшем возрасте.

Для снижения травматизма на занятиях широко используется специальная общефизическая подготовка. Занятие всегда начинается с упражнений для голеностопных и коленных суставов, которые чаще всего подвержены высокому травматизму. При проведении упражнений в беге широко используются координационные упражнения, связанные с прыжками, разворотами, специальными подготовительными упражнениями для бросков. Изучение и становление бросковой техники достигается с помощью большого количества подворотов на бросок без падения, что формирует точное выполнение движений ногами, руками, телом. Традиционная методика обучения, связанная с изучением бросков в целом, для этой категории лиц неэффективна, так как навыки самостраховки еще несовершенны и в целом межмышечная координация не сформирована. К отработке приемов в традиционном понимании необходимо переходить не ранее чем через 1,5-2 месяца тренировок.

Параллельно с развитием технических навыков используются упражнения на выносливость, которая, на наш взгляд, является основным физическим качеством в борьбе, так как в схватке постоянно меняется интенсивность от низкой, при борьбе за захват, переходов в защиту, борьбы в партере, до предельной при проведении броска. Проведение технических действий при постоянно меняющейся ситуации возможно только при хорошей выносливости. Снижение работоспособности отражается на координационных способностях, что зачастую приводит к травматизму. При такой работе все зависит не только от того, какие энергетические резервы и как расходуются, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления определяется мощностью аэробного процесса.

При работе на выносливость необходимо избегать длительных повторений упражнений в высоком темпе, чтобы не наступало быстрое утомление и снижение работоспособности. Это значительно увеличивает период восстановления. Снижение работоспособности

отражается в ухудшении реакции, координации, уменьшении скорости и точности выполнения приемов.

Выполняются подвороты на прием без броска по схеме: серия 10 секунд максимально быстро, после чего подвороты в течение 20 секунд. Таких серий шесть, общее время 3 минуты. В тренировке выполняются 2-3 серии в основном после разминки и подготовительной работы. По мере тренированности и адаптации к нагрузке можно увеличивать время работы с ускорением до 15-20 секунд. В таком режиме работы не только решаются задачи развития специальной выносливости, но одновременно совершенствуется техника борьбы, развивается специфическая сила и быстрота. Одним из показателей контроля является высокая скорость выполнения упражнения, не снижаемая от серии к серии, отсутствие чувства тяжести и ригидности в работающих мышцах.

Также при работе на выносливость чередуются выполнение упражнений продолжительностью выполнения серий упражнения от 20 до 45 секунд, при интервале отдыха 3-5 минут. Такая работа направлена на увеличение мощности для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей.

Самбо является одним из разновидностей единоборств в одежде, где ключевую роль в поединке играет борьба за захват. Правильно выполненный захват позволяет атаковать и защищаться одновременно, позволяет вести схватку наиболее энергоэкономично. В тренировочном процессе нами используются разнообразные задания для получения навыков брать захват, освободиться от захвата, блокировать действия соперника. На занятиях постоянно совершенствуются и изучаются приемы борьбы из разных захватов, что позволяет, не снижая плотности занятия, проводить тренировку интересно. Занимающиеся не имеют базовую подготовку в борьбе и потому набрасывания в этот период неэффективны, так как в поединке невозможно провести бросок без правильно забранного захвата. В соревнованиях высокого уровня большую часть поединка занимает борьба за захват, поэтому этому разделу мы уделяем достаточно много времени.

Одним из элементов развития специальной выносливости самбиста является борьба в партере. При борьбе в партере происходит максимальная работа практически всех групп мышц. Характер работы постоянно меняется от динамического приложения силы до статических удержаний в разных положениях. Большой арсенал используемых приемов позволяет проводить тренировку интересно и разнообразно.

С развитием и совершенствованием борьбы в партере появляется способность проводить схватку на уровне максимальной мощности. Для этого мы проводим в основном обусловленные или свободные схватки.

Таким образом, используя задания в борьбе за захват и в партере, мы эффективно развиваем специальную выносливость, снижаем уровень травматизма на занятиях, решаем основную задачу обучения самбо спортсменов разных возрастных категорий, не имеющих базовой подготовки в борьбе.

### **Библиографический список**

1. Еганов, А.В. Разработка методики оценки индивидуальной структуры тактико-технических защитных действий в борьбе дзюдо / А.В.Еганов // Сборник научных трудов кафедры борьбы ;УралГАФК. Вып. II. – Челябинск, 1999. – С. 52-55.
2. Зезюлин, Ф.М. Самбо : учебно-методическое пособие / Ф.М. Зезюлин. – Владимир, 2003. – 180 с.
3. Косяченко, В.И. Рукопашный бой : обучение технике приемам и тактике поединка / В.И. Косяченко. – Волгоград : Изд-во Учитель, 2003. – 76 с.
4. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : автореф. дис. в виде науч. докл. ... докт. пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 62 с.
5. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д.Л.. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.

*И.А. Трофимов, Д.А. Завьялов*

### **ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО**

Для дзюдо, как и для большинства единоборств, где средствами борьбы являются приемы, с помощью которых соперника захватывают, выводя из равновесия и бросают на ковер или татами, характерна скоростно-силовая работа со статическими напряжениями. Борьба развивает все физические качества, но особенно силу, быстроту и ловкость, поскольку требует скоростно-силовых движений при проведении приемов, причем скорость мышечных сокращений должна сочетаться с их большим напряжением, поскольку она связана с преодолением сопротивления перемещаемой массы тела. [3]