

Отделение вольной борьбы

ГБУ РС(Я) "РСШОР В С. БЕРДИГЕСТЯХ"

- **Вольная борьба** как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченным рамками существующих международных правил соревнований.
- Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения.
- К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных составляемых физической подготовленности, определяющую роль играют такие двигательные качества, как **сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.**

- ◎ В последнее время наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене.
- ◎ Вопрос о повышении результатов в соревнованиях находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса.

"Круговая тренировка на тренажерах для повышения скоростно-силовой выносливости борца»

- ◎ Цель : - Совершенствование скоростно-силовой подготовки юных борцов в вольной борьбе на начальном этапе спортивных занятий.
- ◎ Задачи :
- ◎ 1. Выявить особенности скоростно-силовой подготовки юных борцов вольного стиля .
- ◎ 2. Развить скоростно-силовые способности.
- ◎ 3. Использовать стандартные тренажеры в тренировочном занятии.
- ◎ 4. Определить влияние скоростно-силовых способностей на технико-тактическую подготовленность .

- Круговая тренировка для борцов — одна из важнейших составляющих всего тренировочного процесса. Методика включает в себя упражнения, которые развивают физическую силу, скорость, выносливость.



- Важное значение имеет правильно составленная программа кругового тренинга, поэтому занятия в тренажерном зале мы проводим учитывая индивидуальные особенности детей, дети работают с небольшими весами. Обычно работаем по 10 станциям делаем по 3 -4 круга за тренировку.



Основы круговой тренировки для борцов

Повышение эффективности и результативности спортсмена — главная цель круговых тренировок в борьбе.

Круговая тренировка для представителей единоборств отличается высокой интенсивностью, а сам спорт травмоопасен, она обязательно должна начинаться с разминки.

На этом этапе к нагрузкам подготавливаются важнейшие группы мышц, суставы и сухожилия, особое внимание уделяется шейному, поясничному отделам позвоночника, коленным и локтевым суставам.

Программа круговой тренировки должна быть последовательной и комплексной. Это предполагает чередование кардио и силовых нагрузок, специальных упражнений для борцов на выработку специфических навыков, которые необходимы в единоборствах. Постоянное повышение интенсивности тренировки, её продолжительности.

- ◎ Специфика развития основных групп мышц у борцов состоит в том, что основной упор делается на повышение силы, а не на рельефность и прочие внешние характеристики.
- ◎ Работа ведётся прежде всего над верхней частью корпуса (плечевой пояс, руки, мышцы груди, пресс) и мышцами ног. Это обеспечивает эффективное применение техники и снижение травматизма во время схватки или тренировочного процесса.

- ◎ Упражнения с собственным весом — неотъемлемая часть тренировочного процесса, которая включается в программу круговых тренировок . В этом комплексе содержится ряд необходимых упражнений, которые обеспечивают безопасность спортсменов в поединке, помимо улучшения физической формы.
- ◎ Отжимания на брусьях.
- ◎ Подтягивания на перекладине разным хватом.
- ◎ Отжимания от пола (на ладонях, кулаках, обратной стороне ладоней, пальцах).
- ◎ Упражнения на пресс на наклонной доске.



● ○ REDMI NOTE 8 PRO
○ ○ AI QUAD CAMERA



● ○ REDMI NOTE 8 PRO
○ ○ AI QUAD CAMERA



- укрепление спины из положения лёжа, а также на наклонной доске.
- Прокачка мышц шеи специальным комплексом («Борцовский мост», «Забегания на мосту» с круговыми вращениями вокруг своей оси с опорой на лоб, «Стойка на голове у стены»).
- Скакалка.
- Запрыгивания на тумбу различным способом.
- Выпрыгивания.

- Штанга Упражнения со штангой в круговой тренировке у борцов направлены на выработку взрывной силы мышц рук, ударной мощности. А также упражнения с этим снарядом используется для увеличения силы.
- Классический жим штанги лёжа на прямой доске.
- Жим штанги на наклонной доске.
- Становая тяга.
- Подъёмы на мышцы бицепса и жим на трицепс.
- Выбрасывания штанги от груди из положения стоя



заключение

Круговая тренировка позволяет сочетать разноплановые упражнения для достижения поставленных целей. Этот вид тренировки предполагает использование специального инвентаря и снаряжения, которые доступны только в специализированных залах.

С этого года у нас появилась возможность тренировать наших воспитанников в новом современном зале, оснащённом всем необходимым инвентарем и тренажерами. Надеемся что данный вид тренировок положительно повлияет на результативность юных борцов.