

Данные методические рекомендации предназначены для тренеров-преподавателей спортивной борьбы работающих в ДЮСШ и СДЮШОР, и заключают в себе информацию о быстром и эффективном восстановлении спортсменов между соревновательными циклами.

РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации «Восстановительный недельный тренировочный цикл для борцов вольного стиля»

Данная методика интересна и доступна для всех спортсменов независимо от их статуса. Может быть рекомендована для внедрения в тренировочный процесс с необходимой проработкой индивидуальных особенностей организма спортсменов.

К.П.Н., доцент

мастер спорта СССР по вольной борьбе

Семиреков В. А.

Разработчик: Григорьев Артур Валерьевич, тренер-преподаватель по спортивной борьбе 1 категории, ДЮСШ №15, 89138929376

Пояснительная записка

Существенное развитие биоэнергетических исследований за последние десятилетия выявило целый ряд закономерностей мышечной деятельности, позволяющих на строго научной основе осуществлять выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, оптимизировать процесс подготовки спортсменов. Недостаточное знание этих закономерностей заметно снижает эффективность всей работы по созданию всеобъемлющей системы физического воспитания и оздоровления.

Появление новых биоэнергетических закономерностей, новых принципов и параметров позволяет взглянуть по новому на уже сложившееся традиционные компоненты тренировочного процесса.

Приступить к новому периоду тренировок следует лишь после полного восстановления сил, затраченных на прошлом цикле. Особое внимание следует обращать на восстановление нервного и общего состояния здоровья спортсмена. Поэтому новому тренировочному и соревновательному циклам предшествует период, который называется переходным.

Актуальность разработки микроцикла в переходный период диктуется необходимостью восстановления организма спортсмена как можно ближе к исходному уровню.

При использовании данной методики необходимо учитывать индивидуальные особенности организма спортсмена.

Использование данного микроцикла при повторной тренировочной работе позволит существенно оптимизировать тренировочный процесс.

Следует отметить, что независимо от квалификации и возраста спортсменов, характер и степень утомления к окончанию соревновательного периода одинаковы. Следовательно, программа микроцикла в переходный период будет для всех одинакова, по принципу равновеликого отдыха (М.Р. Смирнов).

Целью данной методической работы является: разработка недельного тренировочного цикла в переходный период для борцов вольного стиля.

Для достижения данной цели необходимо выполнить ряд задач:

- Выявить ошибки, допускаемые в тренировочном процессе в переходный период
- Подобрать упражнения, оптимально подходящие для полного восстановления для каждого спортсмена.
- Внедрить данный микроцикл в тренировочный процесс.

Содержание

Наблюдения за тренировочным процессом позволили обнаружить следующие характерные ошибки:

- Отсутствие смены деятельности, что приводит к торможению центральной нервной системы, и как следствие отказ организма спортсмена вновь выполнять данную работу (наступает состояние перетренированности).

- Смена деятельности без учета специфики данного вида спорта (занятие бегом, плаванием, лыжами), что может привести к развитию мышц антагонистов (разгибателей), которые не требуются в спортивной деятельности борца, и могут привести к потере физической формы.

- Нарушение продолжительности переходного периода. Следует отметить, что одного дня для восстановления физической формы не достаточно, а период восстановления больше десяти дней может привести к потере соревновательной формы.

Для работы над устранением вышеперечисленных ошибок спортсменам был предложен недельный тренировочный цикл для переходного периода:

Понедельник – стрейчинг (растяжка). Стретчинг (stretch) - упражнения на растягивание.

После соревнований мышцы борца находятся в состоянии максимального закисления (процесса, когда в результате гликолиза в мышцах образуется избыток молочной кислоты), что приводит к неприятным и порой болезненным ощущениям (чувство жжения в мышцах, наличие зажимов и блоков). Для устранения данных симптомов, на следующий день после соревнований, рекомендуется тренировка по стрейчингу (растяжке) - представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Особое внимание стоит уделить растягиванию мышц наиболее задействованных в данном виде спорта, а это: шея, верхний плечевой пояс, спина, ноги. При выполнении данного комплекса стоит помнить о том, что целью растягивания является снятие напряжения с мышц, а не - увеличение растяжимости сухожилий. Фиксация в положении на растягивание должна составлять 10-15 сек.

Упражнение 1

Поднять руки вверх и потянуться, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удерживать 5 счетов.

Упражнение 2

Поставить руки назад, сцепить ладони, втянуть живот и наклониться вперед так низко, как только возможно. Удерживать 15 медленных счетов.

Упражнение 3

Сгибая колени, наклониться вперед, коснувшись руками пола.

Выпрямить колени настолько, насколько возможно. Удерживать 15 счетов. Медленно прогнуть спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

Упражнение 4

Выпрямиться, поставить ноги врозь, втянуть живот, грудная клетка приподнята. Поставить правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянуться левой рукой вправо так, как будто хотим толкнуть рукой стену. Удерживаем 15 счетов. Медленно возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнение в другую сторону.

Упражнение 5

Ноги шире, наклониться вперед и поставить ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу.

Прочувствовать растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удерживаем 15 счетов. Меняем ноги и выполняем упражнение в другую сторону. Контролируем положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего упражнения.

Упражнение 6

Ложимся на спину, притягиваем правое колено к грудной клетке. Удерживаем 5 счетов.

Затем выпрямляем правую ногу так, как только возможно не вызывая болевых ощущений, и стараемся притянуть ее к грудной клетке. Удерживаем 10 или 15 счетов. Медленно опускаем ногу. Выполняем упражнение другой ногой.

Упражнение 7

Ложимся на спину и притягиваем оба колена к грудной клетке. Наклоняем голову вперед к коленям и удерживаем это положение 10-15 счетов.

Упражнение 8

Лежа на спине, притягиваем оба колена к грудной клетке и захватываем руками стопы.

Аккуратно и медленно выпрямляем ноги до возможного положения. Удерживаем 10-15 счетов.

Упражнение 9

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоняем голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удерживаем 5 счетов. Возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнение в другую сторону. Повторяем дважды.

Упражнение 10

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поворачиваем голову в одну сторону так, чтобы можно было заглянуть за свое плечо. Удерживаем 5 счетов. Возвращаемся в исходное положение, затем поворачиваем голову в другую сторону и вновь выполняем удержание. Повторяем дважды. В конце комплекса упражнений на растягивание выполняем несколько глубоких вдохов.

Вторник – бокс. Во второй день рекомендуются упражнения направленные на встряхивание мышц. В специальной литературе научно-методического характера преобладает мнение, что на этапе начальной подготовки в боксе, следует вводить в программу занятий специально-подготовительные упражнения, схожие по структуре к избранному виду спорта. Среди таких упражнений В.Н. Остьянов перечисляет: общеразвивающие упражнения, бой с тенью, основы техники бокса (школа бокса), упражнения с партнером в перчатках, удары по снарядам и лапам, условный бой, вольный бой, спарринг. Данные упражнения могут выполняться без специального инвентаря.

Блок упражнений, рекомендуемый для тренировочного процесса спортсменам всех возрастных категорий

1. «Пуш - пуш» (толчок одноименной рукой) в плечо
2. «Пуш-пуш» (толчок одноименной рукой) в живот
3. «Пуш-пуш» (толчок одноименной рукой) в голову
4. «Пуш-пуш» (толчок одноименной рукой) в плечо с боку
5. Сохранение дистанции, движение в сторону приставным шагом приставным шагом
6. Сохранение дистанции, движение вперед-назад в левосторонней стойке
7. Игры на касание «Пятнашки» (голова, плечо, живот и т.д.)
 - а) одноименными левыми руками
 - б) одноименными правыми руками
 - в) разноименными руками (левая-правая)
 - г) разноименными руками (правая-левая)
 - д) двумя руками

Среда – кросс. 30-40 мин Пульс от 140 до 160

Кросс - это длительный бег по пересеченной местности. Наличие небольших естественных преград, спусков и подъемов на трассе является его отличительной особенностью. Из-за более сложных условий кросс считается одним из лучших способов подготовки спортсменов, поскольку приучает реагировать на постоянно меняющиеся условия. Также он прекрасно развивает общую выносливость: оптимальная продолжительность тренировки составляет 30-40 мин.

Четверг – плавание. Во время занятий плаванием в работе задействуются противоположные группы мышц. В отличие от других видов спорта в плавании отсутствуют статические усилия, опорно-двигательный аппарат не испытывает давления на суставы, стопу, что обеспечивает плавность движений и позволяет хорошо расслаблять мышцы. Также плавание оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

Пятница – регбол - спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби. Регбол является неотъемлемой частью в подготовке борцов. Рваный ритм игры, где перемешиваются бег с ускорением, борьба, броски в корзину на точность - позволяет развивать ловкость, взрывную силу и координацию. Включение данной игры в восстановительный микроцикл способствует поддержанию спортивной формы совместно с получением положительных эмоций, без взаимодействия на ковре.

Суббота – сауна, с расслабляющим эффектом (не более 80 С). При температуре выше 80С (90С и более), наблюдается усиление сердечной деятельности, что не требуется в восстановительный период. Воздействие высокой температуры улучшает кровоснабжение в мышцах, благодаря чему из них быстрее выводятся конечные продукты метаболизма, такие, как молочная кислота. Результат – прекращение неприятных ощущений в мышцах, чувство расслабленности и отдыха. Банные процедуры также

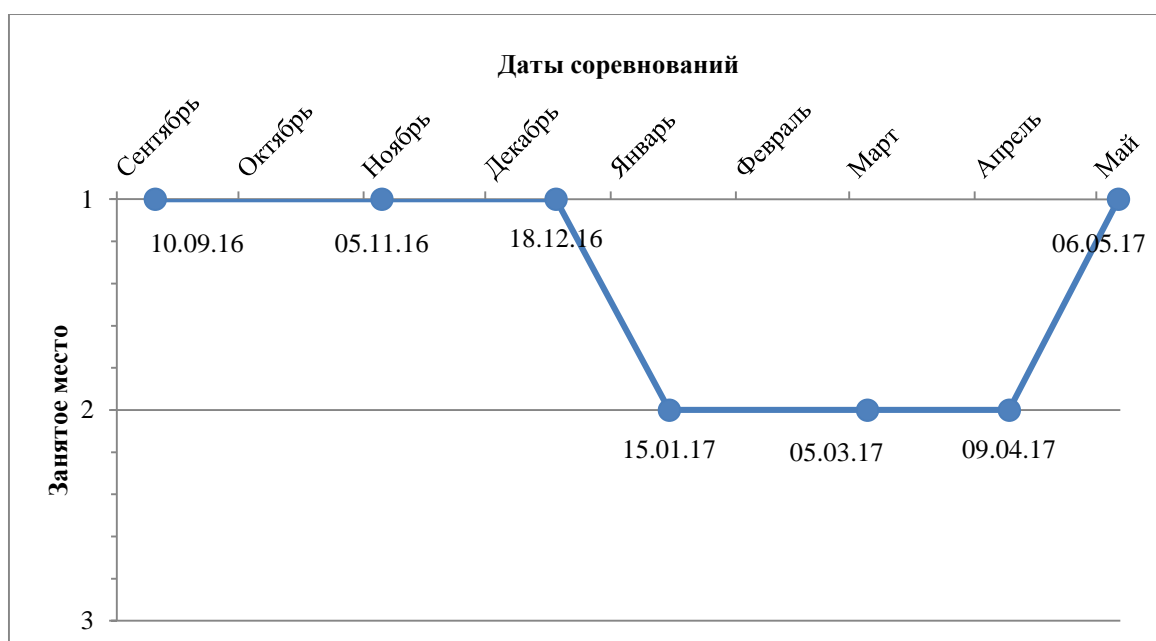
весьма благотворно воздействуют на суставы, увеличивая их подвижность. Повышается и эластичность соединительной ткани.

Воскресенье – активный отдых на свежем воздухе.

Рассмотрим эффективность данной методики на примере достижений учащегося ДЮСШ № 15 отделения вольной борьбы У. Ираклия (2007 г.р.)

В период 2016-2017 год когда, данная методика еще не применялась, показатели результативности снизились на 50% с января по апрель. Восстановление соревновательной формы в полном объеме произошло в мае (см. График №1).

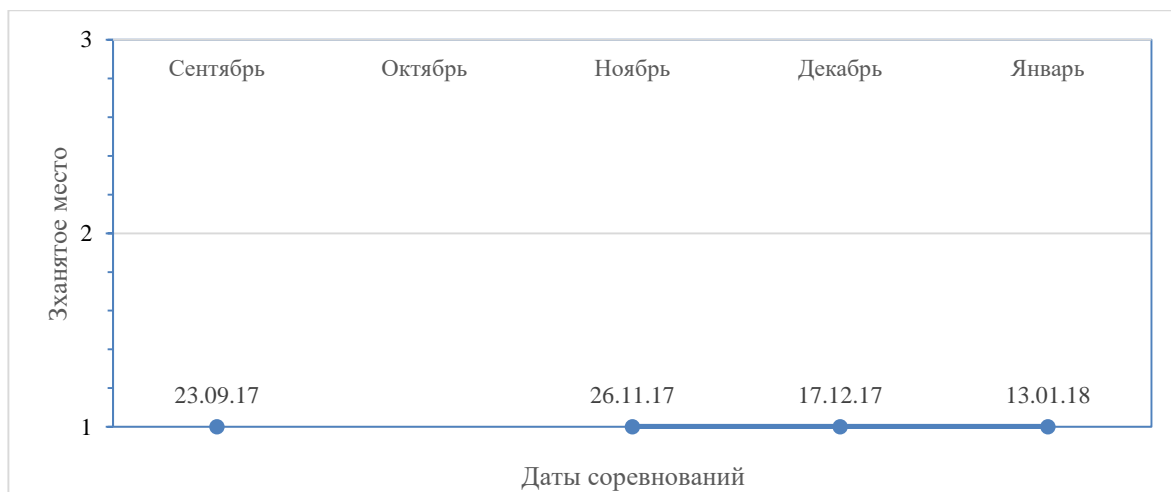
График № 1



Даты соревнований	Занятое место
10.09.16	1
05.11.16	1
18.12.16	1
15.01.17	2
05.03.17	2
09.04.17	2
06.05.17	1

В следующем 2017-2018 учебном году, данный восстановительный микроцикл был применен после каждого соревнования, что обеспечило стабильно высокий результат независимо от длительности подготовительного периода (см. График №2).

График № 2

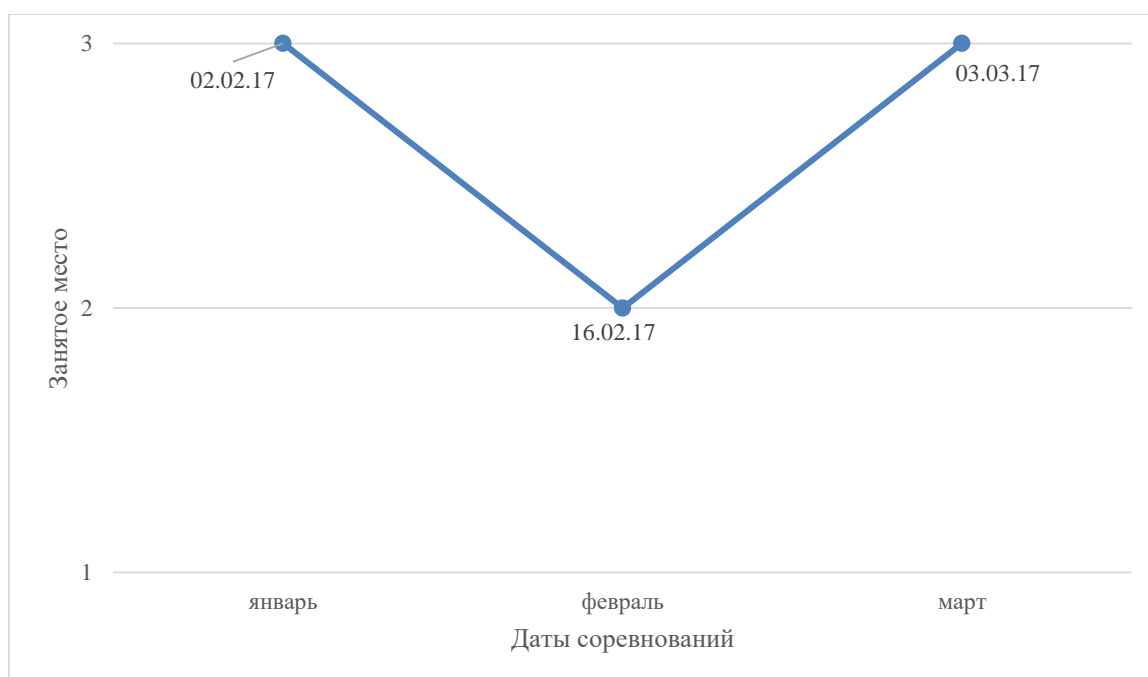


Даты соревнований	Занятое место
23.09.17	1
26.11.17	1
17.12.17	1
13.01.18	1

Рассмотрим эффективность данной методики на примере достижений учащегося ДЮСШ № 15 отделения вольной борьбы Е. Вероники (2001 г.р.)

В период 2016-2017 год, когда данная методика еще не применялась, показатели результативности снизились на 50% с января по апрель. Восстановление соревновательной формы в полном объеме произошло в мае (см. График №1).

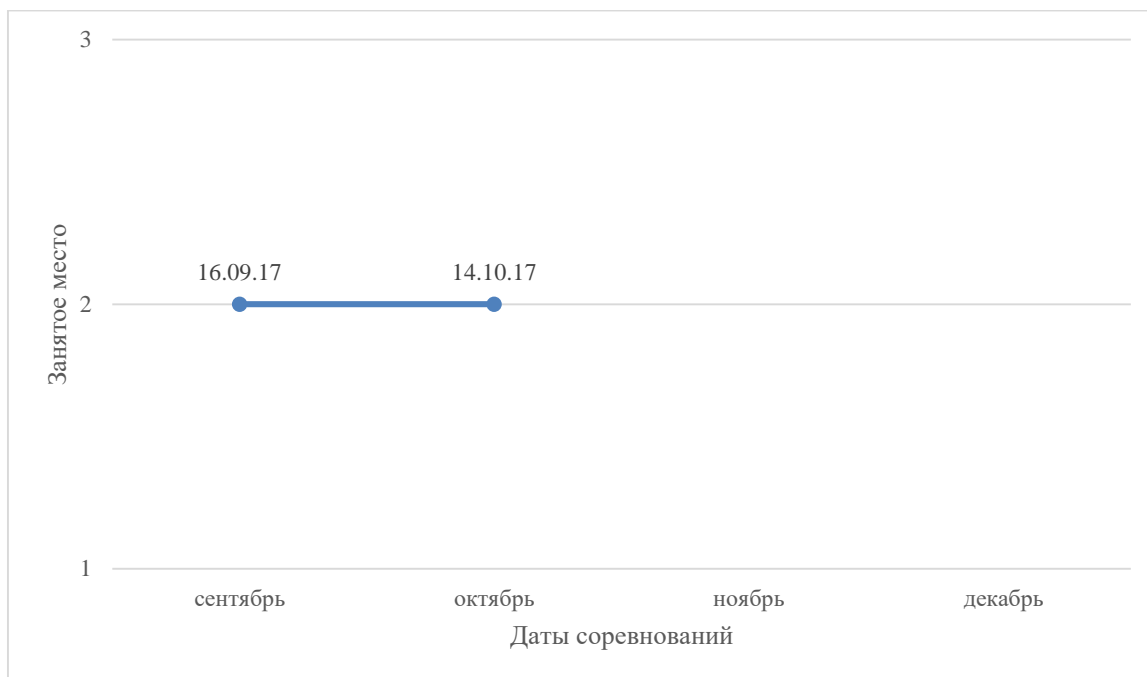
График № 1



Даты соревнований	Занятое место
02.02.17	3
16.02.17	2
03.03.17	3

В следующем 2017-2018 учебном году, данный восстановительный микроцикл был применен после каждого соревнования, что обеспечило стабильно высокий результат независимо от длительности подготовительного периода (см. График №2).

График № 2



Даты соревнований	Занятое место
16.09.17	2
14.10.17	2

Литература

1. Носов И.А. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. Учебно-методический комплекс. Новосибирск. 2011.
2. Носов И.А., Семиреков В.А. Вольная борьба в Новосибирске. Новосибирск. 2009.
3. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. М. 2011.
4. Смирнов М.Р. Биоэнергетика спорта. Учебно-методическое пособие. Новосибирск. 2003.