

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

«Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе»  
на заседании тренерского  
(методического) совета  
(единоборства)  
Протокол № 04 от « 27 » 10 2017г.



Утверждено приказом  
от 30.11.2017г. № 285-д  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Н.Г.. Арсеньева

**Методическая работа  
«Силовые упражнения для подготовки  
борцов греко-римского стиля»**

Выполнил : Колганов О.В. -  
тренер-преподаватель  
по греко-римской борьбе  
МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Алексин  
2017 г

## **Силовые упражнения для подготовки борцов греко-римского стиля**

Сила — одно из главных двигательных качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы.

Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам.

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штанги, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев.

Как свидетельствуют научные данные, на величину развиваемой мышечной силы влияет ряд факторов. Главные из них — координация деятельности различных групп мышц и состояние самих мышц (Н. В. Зимкин, А. В. Коробков и Я. Б. Лехтман, 1953).

Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, нервная система приобретает способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих необходимый двигательный акт при совершении значительных или максимальных усилий. В то же время приобретает способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц, противодействующих данному движению спортсмена.

В результате тренировки в нервной системе условно рефлекторным путем создается динамически! стереотип, обеспечивающий наибольшую

эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы.

Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию.

Как показали исследования (И. Н. Книпсг, 1952; Н. В. Зимкин, 1954; В. Н. Конных, 1954; Н. Н. Яковлев, 1961; П. Оши 1966), сила мышц спортсмена и степень развиваемого напряжения в значительной мере зависят от величины мышечной массы. Чем она больше, тем при прочих равных условиях большее напряжение в состоянии развить мышцы. Мышечная масса определяется количеством, толщиной, а также длиной отдельных мышечных волокон. Причем количество волокон постоянно для данного индивидуума. Толщина мышечного волокна может увеличиваться. С этим утолщением — гипертрофией отдельных мышечных волокон и связано увеличение мышечной массы в результате тренировки.

Рабочая гипертрофия, имеющая в своей основе усиление пластического обмена и синтеза белков, — одно из основных морфологических проявлений адаптации мышц к повышенной деятельности. При этом увеличение поперечного сечения мышечных волокон является фактором, допускающим большую силу сокращения. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом (Томас Л. Делорм, Францис Е. Вест, Уильям Д. Шрайбер, 1950). Некоторое увеличение собственного веса спортсмена под влиянием тренировки, направленной на развитие мышечной массы, вполне

оправданно. Спортсмену не следует бояться увеличения массы мышц, несущих основную нагрузку в его виде спорта. По данным В. М. Зациорского (1966), при функциональной гипертрофии мышечная сила всегда вырастает более значительно, чем собственный вес.

Результаты многочисленных исследований определяют специфические требования к методике тренировки, направленной на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы.

Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы условно рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами.

При таком режиме работы выполнение каждого упражнения проходит на фоне оптимального, не заторможенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это, в свою очередь, способствует формированию наиболее тонких условно-рефлекторных отношений в коре головного мозга.

Напротив, тренировка, имеющая целью развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы, направлена на интенсификацию обменных процессов в мышцах. Используемые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное напряжение.

Продолжительность выполнения отдельного упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергетическое обеспечение деятельности осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько длинной, чтобы обменные процессы успевали активизироваться в достаточной мере.

Характерной чертой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, является выполнение всех упражнений определенное

число раз, в несколько подходов. Обычно используются отягощения около 50% от предельных весов, поднимаемых спортсменом из данного исходного положения. Количество повторений — 8—10 раз. При этом спортсмен должен выполнить достаточно большой объем нагрузки.

С ростом тренированности начинают применять средние и большие отягощения — 70—85% от предельных весов.

Величина отягощения зависит как от состояния тренированности, так и от величины мышечной группы. Так, для меньших групп мышц, например сгибателей кисти, икроножной мышцы и т. п., применяется меньший вес. Соответственно увеличивается количество повторений — до 20—25. Это объясняется тем, что восстановительные процессы в мелких группах мышц проходят быстрее. Количество подходов, как правило, 3—5.

Своеобразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития. При этом необходимо учитывать следующее обстоятельство. Если на этапе начала специализации важна всесторонняя физическая подготовка, то на этапе спортивного совершенствования, в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации, особую значимость приобретает именно развитие мышц, несущих основную нагрузку. С этой целью может быть рекомендован ряд упражнений. Однако, прежде чем перейти к описанию упражнений, очевидно, необходимо пояснить отдельные термины, применяющиеся в теории и практике тяжелоатлетического спорта и имеющие место в данной статье:

- объем нагрузки — общий вес, поднятый атлетом за тренировку;
- захват — способ обхвата кистями рук снаряда;
- простой захват — положение кисти, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа штанги, а большой палец — с другой;
- односторонний захват — положение кисти, при котором все пальцы накладываются на гриф с одной стороны;

— захват сверху — положение кисти, при котором ладонь обращена назад;

— захват снизу — положение кисти, при котором ладонь обращена вперед;

— хват — расстояние между кистями на грифе штанги;

— старт — исходное положение для подъема штанги с помоста.

Давно считается признанным, что спина и ноги, степень их развития составляют основу силы атлета. Одно из наиболее эффективных упражнений силовой подготовки — приседание со штангой на плечах. Вовлекая в работу крупные мышцы, это упражнение стимулирует развитие силы борца и рост его мышечной массы.

Следует отметить, что приседание, как правило, выполняется на одну треть, максимум наполовину, когда бедро и голень составляют прямой угол; бедро при этом параллельно полу.

Выполнение полного приседа вряд ли может быть признано целесообразным по следующим причинам. Во-первых, глубокий присед не является характерным для техники спортивной борьбы. Во-вторых, при работе с большими весами он увеличивает опасность травмы коленных суставов.

Приседание со штангой на груди — разновидность предыдущего упражнения. Подъем штанги на грудь выполняется со старта — исходного положения для подъема штанги с помоста — классическим движением тяжелоатлетического двоеборья. Снаряд может быть взят и со специальных стоек.

Необходимо подчеркнуть, что приседание со штангой на груди в значительной степени акцентирует работу мышц ног и способствует выработке баланса.

Развитию мышц спины будут способствовать наклоны со штангой на плечах. В качестве методического приема, исключая ненужные

перенапряжения, можно рекомендовать выполнять это упражнение при слегка согнутых в коленных суставах ногах. Ступни ног на ширине плеч.

Прекрасным упражнением для развития мышц спины и верхнего плечевого пояса, упражнением, эффективным для роста мышечной массы, следует признать подтягивание штанги к груди стоя, наклонившись вперед.

Выполняется упражнение следующим образом. Исходное положение — стоя, ноги слегка согнуты в коленных суставах, ступни ног на ширине плеч. Туловище наклонено вперед. Штанга в опущенных руках, почти касается пола. Хват средний, на ширине плеч. Захват сверху. При этом наряду с простым хватом применим хват односторонний; последний может оказаться для спортсмена более удобным. Сгибая руки, подтянуть штангу до касания грифом груди, затем медленно опустить в исходное положение. При выполнении упражнения необходимо стараться полностью исключить махи туловищем. Этому будет способствовать правильный выбор веса. Он не должен быть излишне большим, чтобы не нарушилась техника движения. Приступать к разучиванию упражнения следует с малыми весами. Лишь по мере овладения техникой вес может быть увеличен.

Вообще обучению технике выполнения отдельных упражнений должно быть уделено особое внимание. Проведение подобной работы имеет особый смысл. Во-первых, овладение техникой упражнения повышает интерес спортсмена к тренировочному процессу. Совершенно очевидно, что правильное выполнение движений создает у занимающихся новый эмоциональный настрой.

Во-вторых, рациональные движения в значительной степени повышают эффективность тренировки в плане развития двигательных качеств. При силовой подготовке владение техникой различных тяжелоатлетических упражнений позволяет поднимать штангу большего веса, а значит, добиваться более значительного прироста силы.

Овладение новыми двигательными навыками, в силу действия психофизиологических механизмов переноса, позволит спортсмену успешнее совершенствовать техническое мастерство, а также явится действенным средством профилактики спортивного травматизма.

Хорошим дополнением к упражнению «подтягивание штанги к груди» служит подтягивание на перекладине. Поскольку для хорошо подготовленного спортсмена выполнение этого упражнения не представляет особой трудности, оно может быть усложнено при помощи дополнительного отягощения (блины штанги, гантели), которое подвешивается к поясу спортсмена.

Жим штанги, лежа на скамье, способствует быстрому развитию мышц рук и груди и увеличению мышечной массы. Для более эффективной проработки мышц рекомендуется выполнять это упражнение, держа штангу в различных случаях широким, средним или узким хватом.

Для развития мышц рук, которые участвуют в выполнении различного рода захватов в борьбе, отличным упражнением является подъем штанги на бицепсы. Исходное положение — стоя, ступни ног на ширине плеч. Штанга в опущенных руках, захват снизу, хват средний. Сгибая руки в локтях, поднять штангу до уровня подбородка. Медленно опустить.

Развить кисть и мышцы предплечья помогут следующие упражнения. Сидя на скамейке, руки с гантелями на коленях, так, чтобы кисти были на весу, захват снизу. Сгибая руки в лучезапястных суставах, поднять кисти вверх насколько возможно. Затем медленно опустить. Это упражнение можно выполнять также со штангой или только с грифом штанги. Хват средний.

Для всесторонней проработки мышц предплечья, описанное выше упражнение следует выполнить с некоторыми видоизменениями. Первое упражнение: исходное положение то же, однако захват сверху.

Второе упражнение выполняется с гантелями. Исходное положение — то же, но при этом кисти рук расположены ладонями внутрь.



Таким образом, современная система спортивной подготовки предъявляет большие требования к физической подготовленности борца. Тренировки, направленные на развитие мышечной массы, можно рекомендовать как метод повышения силовых возможностей атлета.

При комплексном развитии двигательных качеств в подготовительном периоде тренировки целесообразно планировать отдельные занятия, направленные на развитие мышечной массы.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гончаров С.Т. Российская система физического воспитания СПб.: Кристалл, 1999
2. Алексеев В. А. Физкультура и спорт М., Просвещение, 2000
3. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности М. Мир, 2003