

Оборудование зала

Для проведения учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие требования к местам занятий:

Борцовский ковер представляет собой равномерно гладкую и не жесткую поверхность, состоящую из матов размером 1х2 м, в форме квадрата площадью 12х12 м, укрытую покрывалом из прочного синтетического материала без грубых швов. Ковер имеет следующую разметку: рабочая зона (центральная площадь ковра) — круг диаметром семь метров, в центре располагается круг диаметром один метр с десятисантиметровой окантовкой. Опясывает рабочую площадь ковра зона пассивности шириной один метр, окрашенная сплошным красным цветом.

Таким образом, ковер представляет собой круг диаметром 9 метров, пространство за которым шириной 1,2—1,5 м является зоной безопасности.

Специализированный борцовский зал должен вмещать как минимум стандартный ковер, идеальный вариант – два и более.

Минимальные размеры зала борьбы: длина 18 м, ширина 14 м, высота не менее 3,5 м. При ограниченных размерах зала по периметру ковра на стенах внутри зала устанавливаются страховочные маты. Тренеры и спортсмены обязаны освоить способы укладки ковров и крепления покрывала ковра.

Современная методика учебно-тренировочного процесса по самбо, дополнительно к борцовским коврам, количество которых зависит от габаритов зала, предусматривает рациональное использование размеров и конструктивных особенностей залов для проведения занятий по специальной физической подготовке. Для этого используются тренажеры, тяжелоатлетический инвентарь, канаты, манекены

Тренажеры имеют несколько конструкций: воспроизводящие положения тела человека; моделирующие эффективные режимы работы мышц занимающихся.

Для тренировок также используется тяжелоатлетический инвентарь (штанги, гири, гантели, малогабаритные штанги) и оборудование к нему помост, приспособление для упражнений со штангой в положении лежа, приспособление для развития кистей рук, стойки для приседания со штангой.

Идеально в зале иметь два типа тренажеров и тяжелоатлетическое оборудование.

Наличие в зале канатов зависит от высоты зала. Наиболее оптимальной является высота 4-5 м.

Если все не вмещается в зал или не хватает средств для приобретения, то тогда целесообразно остановиться на втором типе тренажеров. Оборудование в зале устанавливается на безопасном расстоянии от ковра. Также подвешиваются канаты, желательно не менее трех, если позволяет высота

Борцовские манекены подразделяются по весоростовому показателю, обтянуты разным материалом: кожей, кожзаменителем, обычной крепкой материей.

Например, целесообразно использовать в учебно-тренировочном процессе следующие манекены; рост до 150 см, вес 20-25 кг. для весовых категорий (52-57 кг), рост 155-165 см, вес 30 кг - (62-68 кг); 166-170 см, вес 32-35 кг - (74-90 кг); 171-180 см, вес 36-40 кг (100. +100 кг).

При приобретении борцовских манекенов желательно отдавать предпочтение тем, которые обтянуты кожей. Эти манекены удобны в работе и более долговечны.

Учитывая то обстоятельство, что борцы подразделяются на весовые категории и участие в соревнованиях требует от спортсменов постоянно соблюдать весовой режим.

Для реализации весового контроля в зале целесообразно иметь не менее двух весов, на которых будет осуществляться контроль собственного веса борцов.

Значительную помощь в качественной подготовке борцов, обеспечении постоянного контроля выполняемых технико-тактических действий и оценке динамики и содержания тренировочных схваток оказывает видеоаппаратура (видеокамера, телевизор, компьютер),