

проведении технических действий главным образом задействованы мышцы, расположенные вблизи центра тяжести спортсмена.

Проведенный анализ литературных источников позволяет уточнить особенности организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

1. Денисенко, Ю. П. Принципы построения системы релаксационной подготовки спортсменов / Ю. П. Денисенко, Ю. В. Высочин, Л. Г. Яценко // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 4. – С. 33–34.

2. Высочин, Ю. В. Современные представления о функциональной системе защиты организма от экстремальных воздействий / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 1. – С. 79–84.

3. Высочин, Ю. В. Миорелаксация в системе подготовки спортсменов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 6. – С. 94–95.

4. Спортивная электронейромиография / О. А. Прянишникова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5.

5. Элипханов, С. Б. Активность мышц при проведении зацепа стопой снаружи высококвалифицированными дзюдоистками / С. Б. Элипханов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 171–176.

6. Элипханов, С. Б. Мышечная активность при проведении броска боковым переворотом высококвалифицированными дзюдоистками / С. Б. Элипханов // Педагогико-психологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4 (21). – С. 142–153.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ**

***Мацкевич В.Н.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Актуальность разминки связана с тем, что в ходе ее в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм в борцовском поединке. Разминка перед соревнованием начинается за 60–80 мин до первого поединка. Выполняется индивидуально по дозировке, содержанию и последовательности упражнений. Если борец начинает разминку всего за 20–30 мин до начала соревнования, то он не успевает произвести полноценное разогревание, второпях

настраивается на предстоящую работу, излишне волнуется и в конечном счете ухудшает результат.

В отличие от разминки в тренировочных занятиях перед соревнованием разогревание достигается более спокойным выполнением упражнений, что занимает больше времени. Особенно важно постепенное втягивание в работу. Длительность этой работы бывает различной. У разных борцов она обусловлена в первую очередь подготовленностью к продолжительной работе, применяемой для разогревания.

Разогревание продолжается столько времени, сколько понадобится, чтобы борец вспотел. Для этого при выполнении работы умеренной мощности перед участием в соревновании требуется от 10 до 30 мин.

После того как дзюдоисты допущены на место соревнования, они проводят последнюю подготовку к поединку – настроечную часть разминки. Борцы в соревновании выступают в нескольких схватках, перерывы могут быть 20–60 мин. Необходимо сохранить состояние высокой работоспособности для следующего поединка. Здесь, прежде всего, важно сохранить повышенную в результате разминки температуру тела.

Практический опыт показывает, что даже не очень длительные перерывы между поединками требуют принятия мер для сохранения высокой работоспособности и повышенной температуры тела борца. Для этого применяют тренировочный костюм, иногда – спальный мешок. Однако и при этом температура тела постепенно снижается. Вместе с падением температуры несколько уменьшается возбудимость центральной нервной системы, ухудшается обмен веществ борца. Вынужденный перерыв снижает и психическую настроенность на предстоящую работу дзюдоиста.

Возникает необходимость в доразминке перед каждой последующей схваткой. Такая доразминка продолжительностью 5–15 мин состоит из разогревания посредством работы умеренной мощности (как в первой части разминки) продолжительностью всего 3–8 мин и настройки на предстоящий поединок, осуществляемой легко, без особых напряжений и в течение укороченного времени.

Нами было отмечено ускорение начала потоотделения при повторном поединке, объясняемое сохранением повышенной температуры тела, высоким уровнем возбудимости центральной нервной системы и усиленным обменом веществ.

Спортивный опыт показывает, что при кратковременных перерывах (10–15 мин) между повторными поединками достаточно лишь сохранять тело в тепле, чтобы без доразминки успешно участвовать в соревновании. Однако перед схваткой надо 2–3 мин походить, встряхнуть мышцы легкими упражнениями.

1. Мастеровой, Л. И. Об эффективности некоторых вариантов разминки / Л. И. Мастеровой, В. М. Шаулов // Теория спорта. – М: ФиС, 2001. – Вып. 1. – С. 37–40.