

## ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

*Мацкевич В.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

В современном спорте высших достижений скоростно-силовая подготовка борцов является основой их успешной соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что в борцовой схватке, которая определена временными параметрами, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. При выполнении атакующих и защитных действий проявляются усилия «взрывного» характера. Применение метода «круговой тренировки» дает возможность повысить уровень специальной подготовленности борцов, в частности – уровень скоростно-силовых способностей. Были разработаны принципы моделирования условий борцовского поединка с применением этого метода.

Количество станций устанавливается от 5 до 8, в зависимости от преимущественной направленности основного развиваемого физического качества;

Время выполнения комплекса круговой тренировки рассчитывается так, чтобы приближаться ко времени работы борца в соревновательном поединке: два периода по 3 минуты с минутой отдыха в греко-римской и вольной борьбе, 5 минут работы в дзюдо и самбо;

Последние 1,5–2 минуты интенсивность выполняемой борцами работы увеличивается. Необходимо следить за сохранением структуры и амплитуды выполняемых движений.

Величина отягощений, длительность интервалов отдыха, интенсивность выполнения упражнений подбираются для каждого борца индивидуально, в зависимости от стиля его борьбы: силовой, темповый или игровой.

Необходимо чередовать упражнения, выполняемые борцом в стойке и лежа (в партере).

Вот пример специализированного комплекса круговой тренировки для высококвалифицированных борцов:

вращение «блина» от штанги перед грудью в обе стороны;  
прыжки через гимнастическую скамейку, отталкиваясь двумя ногами;  
выполнение переворотов «накатом» борцовского манекена в обе стороны  
(в партере);

имитация выполнения «коронного» технического действия борца с резиновым амортизатором;

«вырывание» гири перед грудью хватом двумя руками сверху;  
сгибание и разгибание туловища, сидя с «блином» от штанги;  
выполнение броска прогибом борцовского манекена;  
подтягивания на перекладине «рывками» хватом сверху.

Схема выполнения – 40×20, где 40 секунд – работа, 20 секунд – отдых и смена станции. Место проведения – борцовский зал. Необходимое оборудование – борцовский манекен, гири, «блины» от штанги, резиновый амортизатор, шведская стенка, навесная перекладина, гимнастическая скамейка.

В заключение следует отметить, что метод «круговой тренировки» достаточно прост в организационном плане, не требует специального оборудования и может быть применен тренерами-преподавателями в условиях спортивной школы любого уровня.

1. Мацкевич, В. Н. Роль круговой тренировки в функциональной подготовке борцов / В. Н. Мацкевич // Материалы 1X Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2006. – С. 146–148.

## **ВРАЩЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ**

***Мацюсь Н.Ю.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Одной из современных тенденций развития гимнастических видов спорта является усложнение соревновательных программ за счет демонстрации широкого спектра технических элементов с многократными вращениями вокруг различных осей как в опорных, так и в безопорных положениях. Для их освоения крайне важным является формирование соответствующего уровня базовой подготовленности, создающей фундамент роста мастерства спортсменов. В структуре последней укажем на значимость общедвигательного аспекта, обеспечивающего развитие и совершенствование вестибулярной устойчивости, координации движений и чувства равновесия начинающих гимнастов, во многом облегчающего освоение необходимых на этапе начальной подготовки двигательных навыков [7].

Анализ программ для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь по гимнастическим видам спорта [2; 3; 5; 6; 8], и других нормативных документов [1; 4] позволил определить долю элементов (в процентах), основанных на различного рода вращениях, в содержании технической подготовки юных гимнастов. При проведении исследования учитывалось также число подготовительных и подводящих упражнений. Структура технической подготовки в разрезе состава используемых элементов в гимнастических видах спорта (спортивная акробатика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте) на этапе начальной подготовки представлена на рисунке.