

Уровень достижений на дистанции 20 км у мужчин наиболее высокий и околопредельный: В настоящее время уровень специальной направленности подготовки наиболее высокий по сравнению с другими дистанциями, что находит свое выражение: в наибольшей доле специфических нагрузок в общем объеме средств; в наиболее высоких требованиях к технической подготовке, так как соревновательные скорости очень высокие и околопредельные, а также, что техника в наибольшей степени лимитирует спортивный результат из-за наибольшей вероятности перехода с ходьбы на бег.

Основные методические направления с целью реализации резервов подготовки: использование дополнительных факторов тренировочного процесса с целью совершенствования уровня функциональной подготовленности и специальной выносливости, акцентированное повышение уровня технической подготовленности.

Уровень достижений на дистанции 50 км у мужчин не соответствует уровню спорта высших достижений и может быть значительно улучшен. Техника ходьбы не является лимитирующим фактором в той степени, как на дистанции 20 км, имеется значительный запас скорости.

Основные методические направления с целью реализации резервов: акцентированная интенсификация тренировочного процесса на основе специфических тренировок.

Это возможно сделать только за счет существенной активизации применения дополнительных факторов тренировочного процесса, прежде всего, среднегорья и высокогорья.

1. Бондаренко, С. К. Спортивная ходьба: техника, методика тренировки / С.К. Бондаренко. – СПб., 1992. – 93 с.
2. Булкин, В.А., Средства и методы педагогического комплексного контроля / В.А. Булкин, Е.Н. Ершова, В.Н. Медведев // Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. – Л., 1985. – С. 9–16.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 174 с.
4. Захаров, М.С. Изменение двигательных и вегетативных параметров ходьбы с разной скоростью и в процессе утомления: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / М.С. Захаров; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1974. – 39 с.
5. Зациорский, В.М., Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 186 с.
6. Назаров, В.Т. Движение спортсмена / В.Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1984. – С. 105–117.
7. Самсонова, А.В. Моторная и сенсорная организация мышечной активности в спортивных движениях / А.В. Самсонова. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 54 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Harberg, I.M. Physiological determinants of endurance performance as studied in competitive racewalkers / I.M. Harberg, E.F. Goule // *Medicine and Science in Sport and Exercise*. – 1983. – Vol. 15. – 4. – P. 287–289.
10. Martin, D. Training and performance of Women distance runners, a contemporary perspective / D. Martin // *New Studies in Athletics*, 1990. – V. 2. – S. 45–68.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ В ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ**

*Либерман Л.А., Третьяк В.Л.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Общеизвестно, что основой разминки является вработываемость и разогревание. Чтобы перед началом работы осуществить вработываемость организма, необходимо предварительно повысить функциональные возможности организма спортсмена, заранее раскрыть его потенциальные силы. Для этого нужна разминка, а именно – выполнение предварительных, до начала основной работы физических упражнений.

В настоящее время разминка заняла прочное место в спорте. Важная роль разминки для повышения работоспособности спортсменов установлена во многих физиологических исследованиях в области спорта.

Физиологически это объясняется тем, что органы человека обладают высокой инертностью и не сразу начинают действовать на том уровне, который требуется. Такое действие будет менее эффективно, чем восполнение после разминки. В результате разминки сокращается время двигательной реакции, движение или действие выполняется с лучшим техническим мастерством, с большей силой, быстротой, ловкостью, выносливостью и т. д., а это главное.

При мышечной работе повышается обмен веществ и энергии, усиливаются окислительно-восстановительные реакции, происходит сдвиг в составе крови, изменяются функциональные состояния сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и др. В целом все эти изменения и обеспечивают значительное повышение работоспособности.

Обычно разминка состоит из двух частей – разогревания и настройки на предстоящую деятельность.

Первая часть имеет задачу поднять общую работоспособность организма путем усиления, главным образом, вегетативных функций. Повышение температуры тела, главным образом мышц, при выполнении физических упражнений имеет большое значение для повышения работоспособности, особенно в быстрых движениях. Повышение температуры тела увеличивает производительность работы скелетных мышц, обеспечивает более полное окисление продуктов распада, в частности, молочной кислоты. При предварительном разогревании перед выполнением тренировочных упражнений важно повысить температуру в тех мышцах, которым предстоит работа. Повышение температуры тела увеличивает также коэффициент полезного действия мышц, уменьшает их склонность к утомлению. Вместе с тем при повышении температуры быстрее осуществляется обмен веществ в организме, увеличивается потребление кислорода. Повышение температуры мышц ведет к усилению их кровоснабжения, а следовательно, и к более энергичному обеспечению кислородом. Важно также и то, что вследствие повышения температуры мышц понижается их вязкость и возрастает эластичность. Это способствует выполнению более быстрых движений. Подъем температуры тела повышает возбудимость дыхательного центра, что положительно сказывается на дыхательной функции.

Если к сказанному добавить, что при повышении температуры увеличивается скорость проведения возбуждения в нерве и между нервом и мышцей, то станет ясной вся важность фактора повышения температуры тела посредством разминки.

Существуют различные виды разогревания: горячий душ, коротковолновая диатермия, массаж, предварительная мышечная работа. Но использование внешнего тепла в целях разогревания спортсменов еще мало исследовано, не получило достаточных научных обоснований и почти не используется в практике.

Н.Г. Озолин [14] предполагает, что «лучшее решение проблемы разогревания – сочетание мышечной работы с массажем и искусственными средствами глубокого прогревания мускулатуры (токи высокой частоты, инфра-красные лучи, спальный мешок с электрообогреванием и другие)».

Разминка, подготавливающая организм борца к большой нагрузке, имеет важное значение не только в тренировочном уроке, но и на соревновании, перед выходом на ковер.

Известно, что начиная схватку без предварительной подготовки и активизации деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения, борец не может сразу полностью включиться в работу. Требуется конкретное время, чтобы повысить общую работоспособность организма. Этот период вработываемости организма борец может сократить лишь хорошо проведенной разминкой, которая позволит ему начать схватку сразу в быстром темпе.

В первых состязаниях борцу необходимо уточнить содержание, дозировку и продолжительность своей разминки с тем, чтобы в дальнейшем пользоваться ею. Тренер должен помочь борцу составить и уточнить разминку соответственно его индивидуальным особенностям, характеру соревнования. Содержание разминки перед схваткой на соревновании в принципе то же, что и в тренировочных занятиях.

Однако в проведении разминки перед соревнованиями имеются свои особенности. Но в соревнованиях по борьбе, как правило, нет места, специально определенного для разминки борцов. Программа соревнований не расписана строго по времени, как, например, календарь в легкой атлетике. Борец самостоятельно должен проводить разминку, определить, когда ему следует начинать разминку, так как схватки могут проходить полностью или заканчиваться очень быстро.

На соревнования нужно являться за 40–50 минут до начала. Это время предназначено для того, чтобы спокойно переодеться перед выходом на ковер. Раньше приходить не следует, чтобы не томиться в ожидании. Поздний приход нежелателен потому, что придется спешить с переодеванием и разминкой, а это нервирует и утомляет.

Борец должен быть готов к тому, чтобы самостоятельно, без помощи тренера, подготовить себя к предстоящему поединку. Но если тренер присутствует на соревновании, он должен быть с борцом перед выходом на ковер и обязан помочь ему настроиться, вселить в него уверенность, бодрость, напомнить важнейшие места тактического плана и обратить внимание на решающие действия. Короткой убедительной речью тренер должен добиться положительной предстартовой реакции, успокоить волнующегося борца, или наоборот, ободрить его, если тот безразличен и вял.

Соревнования по борьбе обычно длятся 1–2 дня. Вне зависимости от количества схваток и их длительности, каждый участник соревнования, помимо большого физического напряжения, испытывает большое нервное напряжение. В эти дни борцы часто не делают утреннюю зарядку.

Разминка выполняется за 20–25 минут до выхода на ковер. В первой части разминки борец в течение 5 минут проводит легкий бег, а затем выполняет несколько общеразвивающих и специальных упражнений на гибкость и растягивание связок суставов ног. Во второй части разминки борец самостоятельно или с партнером выполняет упражнения, сходные по структуре с теми техническими действиями, которые он намеревается провести в схватке. За 8–10 минут до начала схватки борец медленно прогуливается, отдыхает. Разминку лучше всего делать в тренировочном костюме и не снимать его до самого выхода на ковер.

Показателен в этом отношении пример призера Олимпийских игр минчанина С. Лиштвана. На любых соревнованиях в любое время года Лиштван разминался на протяжении 35–40 минут, надев на себя 2–3 костюма. Он всегда выходит на ковер прекрасно размятым и сразу предлагает противнику такой темп, в который тот не в состоянии включиться. Как правило, он выигрывает более половины схваток на туре уже в первой половине схватки.

Японские борцы дзюдо, как правило, перед выходом на ковер проводят легкую схватку с товарищем по команде и начинают схватку с противником очень агрессивно.

Перед первой схваткой на ковре разминку нужно обязательно проделать до появления пота. Если перерыв между кончившейся и следующей схваткой менее часа, то перед выходом на ковер нужно сделать легкую разминку, а если более часа, то такую же как и в первом случае. Чтобы избежать излишнего напряжения нервной системы, борцу не следует все время сидеть в зале и следить за ходом соревнования. Ему надо посмотреть лишь схватки своих противников, а остальное время (ожидая очередной схватки) находиться на свежем воздухе или в раздевалке и, если необходимо, отдыхать лежа.

Чтобы хорошо успеть подготовиться к выходу на ковер, борцу нужно начинать разминку, когда на ковер выходит предпоследняя пара перед его схваткой.

Вот примерный порядок проведения разминки перед соревнованиями: разогревание, настройка на предстоящую деятельность, проводимая на месте разминки, перерыв для отдыха и подготовки к выходу на ковер, окончательная настройка на месте состязания.

Особенно много сил и энергии отнимают у борца те схватки и разминки, которые приходится проводить в дни соревнований, поэтому очень важно сохранить тело в тепле, не стесняясь применять весьма теплый тренировочный костюм.

Очень часто на тренировках и особенно во время соревновательных схваток борцы травмируются. При значительной травме следует прекратить соревнования. Если травма серьезная, то после схватки необходимо прибегнуть к помощи врача, а если это необходимо, охладить травмированное место.

При разминке к следующей схватке (в этот день или на следующий) особое внимание надо обратить на травмированное место. При помощи массажа необходимо разогреть области, соединенные с больным местом, чтобы увеличить отток скопившейся там крови и лимфы.

Хорошо провести перед соревновательной схваткой предварительный массаж для повышения работоспособности борца, понижения или повышения его нервной возбудимости, а в перерывах между схватками или в конце соревнования – восстановительный массаж для восстановления работоспособности утомленных мышц.

Надо помнить, что разминка перед соревнованием снижает излишнее возбуждение и способствует более результативному выступлению на другой день.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

– необходимо помнить, что различия разминки на тренировке и соревнованиях в том, что на соревнованиях большое внимание должно уделяться психологическому настрою, на тренировке же – подготовке организма к предстоящей нагрузке.

– время проведения разминки у борцов на соревнованиях колеблется от 15 до 20 мин. Психологическому настрою спортсмены отводят 10–15 мин. Борцы также включают в психологический настрой и наставления тренера, придавая при этом им большое значение.

Разминка перед первой схваткой и последующей имеет различие. Перед последующими схватками основная разогревающая и подготовительная часть уменьшается, а больше уделяется времени психологическому настрою, что играет важную роль.

Разминка дает спортсмену дополнительный заряд энергии, является главным возбудителем всех отделов центральной нервной системы, подготавливает группы мышц для последующей работы.

Правильно организованная разминка способствует повышению возбудимости и правильности проведения схватки, стабильности нервных центров, что создает оптимальные условия как для возникновения новых временных связей в процессе обучения, так и для осуществления уже усвоенных двигательных навыков в сложных условиях спортивной деятельности.

Особенно велико значение разминки при физических упражнениях, требующих значительного повышения потребления кислорода. Это обусловлено усилением деятельности органов дыхания и сердца, перераспределением крови между работающими и неработающими органами, повышением температуры тела. Последнее способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях. Кроме того, при повышении температуры снижается вязкость мышц, что предохраняет спортсмена от травм.

Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются степенью тренированности спортсменов, метрологическими условиями и другими факторами.

Разминка не должна вызывать утомления. Количество работы, выполняемое при разминке, должно быть строго индивидуализировано.