**Симеофориди Татьяна Эдуардовна**

 **преподаватель физкультуры**

 **школы-гимназия № 22 им.М.Ауэзова**

**г.Кентау Туркестанской области**

***«ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»***

***(статья)***

***ЧТО ТАКОЕ РАЗМИНКА?***

Разминка - это короткая подготовка к спортивной тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Физиологически разминка помогает твоей кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению. Несмотря на то, что специалисты все ещё находятся в поиске идеальной разминки, её необходимость не вызывает никаких сомнений. Разминку необходимо выполнять перед силовыми, аэробными и анаэробными тренировками, а также перед растяжкой.

***ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ВО ВРЕМЯ РАЗМИНКИ***

В ходе разминки 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 (а у больных людей - приступов болезни).

Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания.

Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки.

Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности (!). Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга, которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы.

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).

Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек или животное способны выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы). Поэтому можно не бояться закончить разминку за 10-15 минут (и больше - до 40 минут, если разминка была интенсивной и длительной) до начала выполнения основной работы, если это необходимо (обычно это бывает необходимо на соревнованиях, когда не знаешь точного времени старта). Если занятие или соревнования проходят в холодных условиях (на улице или в холодном зале), то интервал между окончанием разминки и началом основной работы целесообразно сократить до 5-10 минут, а после разминки необходимо тепло одеться во избежание снижения температуры тела. Если нет необходимости делать интервал между разминкой и основной частью тренировки, основную работу рекомендуется начинать через 3 минуты после окончания разминки.

***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАЗМИНКИ***

Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта.

Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями. Так, футболист выполняет упражнения с мячом на месте, в движении, выполняет удары, пасы, ускорения с мячом и т. д., хоккеист - броски шайбы с различных позиций, с места, в движении, в движении с обводкой и т. п.

Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38 градусов C.

Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая (как правило) так называемое состояние боевой готовности.

***РАЗМИНКА И ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ***

Для регуляции температурного гомеостаза перед выполнением физических упражнений (тренировка или, особенно, соревнования) наиболее важной является разминка, т. е. предстартовая (предварительная) подготовка тканей организма. Известно, что в покое мышцы получают 15%, а при мышечной работе (деятельности) до 88% минутного объема крови и объемная скорость при этом увеличивается в 20-25 раз.

По данным P. Hedman (1977), температура мышц в покое равна 33-34°С, а после разминки повышается до 38,5°С и становится оптимальной для протекания окислительных процессов в тканях (S. Israel, 1977). Максимальная скорость течения метаболических (обменных) процессов и ферментативного катализа наблюдается при температуре 37-38°С. При снижении температуры она резко замедляется (Ж. Крю, 1979). По теории Ван Гоффа, снижение температуры тканей на 10°С вызывает уменьшение интенсивности обменных процессов на 50%.

***ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗМИНКИ***

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами: характером предстоящей работы (вид спорта), функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена, внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.), возраст, пол и масштаб соревнований (первенство области, чемпионат Европы, Мира или Олимпийские игры). Продолжительность разминки строго индивидуальна.

По данным некоторых источников, длительность разминки зависит от характера предстоящей работы, но не должна быть менее 10 и более 50 минут.

***РАЗМИНКА И УТОМЛЕНИЕ***

Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка не является исключением, поэтому она не должна быть утомительной. Поэтому при общей части разминки спортсмену следует надеть тренировочный (лучше шерстяной) костюм, а в прохладный день с ветром еще и ветрозащитный костюм.

Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде бытует термин «разогревание»: потоотделение способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучшему обеспечению выделительных функций.

***ИНТЕНСИВНОСТЬ РАЗМИНКИ***

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние: 1) боевой готовности; 2) предстартовой лихорадки и 3) предстартовой апатии. В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение - это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Предстартовая апатия - это болезненное состояние: или спортсмен плохо тренирован, или перенес какое-то заболевание и находится в плохой спортивной форме. Если спортсмен в плохой спортивной форме, т. е. плохо подготовлен функционально, то никакая разминка, никакая мотивация успешно выступить в соревнованиях ему не поможет.

***МОЖНО ЛИ ЧЕМ-ТО ЗАМЕНИТЬ РАЗМИНКУ?***

Нет. Ни массаж, ни баня не могут ее заменить. Во время разминки не только «прогреваются» мышцы, но и, самое главное, повышаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и другие функциональные показатели, которые призваны затем после разминки «работать» на высоком пульсе (от 160 до 200 уд/мин). А массаж и баня - это пассивные процедуры.

После разминки и отдыха, при участии в соревнованиях, пульс не должен быть ниже 130 уд/мин, это особенно важно для спортсменов, выступающих в циклических видах спорта (бег, гребля, плавание, велогонка, лыжные гонки и др.), иначе процесс врабатываемости затягивается и нередко у слабо подготовленных спортсменов или спортсменов, перенесших заболевания, возникают боли в правом подреберье или даже в области сердца или колики в брюшной полости и т. п.

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена. Реакция ЦНС на разминку оценивается как состояние:

*1) боевой готовности;*

*2) предстартовой лихорадки и*

*3) предстартовой апатии.*

В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение - это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Предстартовая апатия - это болезненное состояние: или спортсмен плохо тренирован, или перенес какое-то заболевание и находится в плохой спортивной форме. Если спортсмен в плохой спортивной форме, т. е. плохо подготовлен функционально, то никакая разминка, никакая мотивация успешно выступить в соревнованиях ему не поможет.

***СПОСОБЫ РАЗМИНКИ.***

***ПРИМЕРЫ РАЗМИНОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.***

Разминка должна быть специфической в зависимости от того вида спорта, которым ты планируешь заниматься. Разминка подобна основным упражнениям, но выполняется не так интенсивно. Например, перед спринтом необходимо размяться бегом трусцой или спортивной ходьбой. Другие виды общей разминки могут включать езду на велотренажере или подъем по лестнице. Упражнения, в которых задействованы твои руки и ноги, являются оптимальными для разогрева всего тела. Разминка перед силовыми тренировками заключается в предварительном выполнении упражнений с малым весом. Вопреки широко распространенному мнению растяжка и разминка - это абсолютно разные вещи. Фактически растяжку необходимо выполнять только после соответствующей разминки!

Есть много способов разминки. Можно выполнить короткий сеанс сердечно-сосудистой разминки, заставляющий сердце биться быстрее и разогревающий мышцы, но не лишающей их необходимой энергии. Этого можно достичь обычной пробежкой. Гимнастика и другие легкие упражнения также позволяют размяться, не прикладывая больших нагрузок на разные части тела.

Так же есть способ разминки, в котором используются сами снаряды (штанги и гантели). Сначала выполняются серии потягиваний, а затем проделываются несколько сравнительно легких движений со штангой или гантелями, поочередно разминая каждую часть тела, пока организм не будет готов к чему-то более серьезному.

Перед началом каждого упражнения нужно проводить разминочную серию, чтобы конкретная мышца или группа мышц успела привыкнуть к данному движению. Когда проделывать движения с большим числом повторений и меньшим весом, мышцы подготавливаются к мощным усилиям при работе с тяжелым весом с большим числом повторений.

В любой разминке главная цель — как следует разогреться.

Есть две основные причины травматизма: либо страдает техника (попытки работать со слишком большим весом или плохой контроль веса снаряда), либо невыполнение потягиваний и разминки надлежащим образом. Знание правильной техники упражнений разминки и потягивания важно для всех спортсменов, независимо от возраста.

***ОСОБЫЕ ВИДЫ РАЗМИНОК.***

***Разминка "бой с тенью"*** может проводиться также как отдельное имитационное упражнение в процессе тренировки. Начинать следует в легком темпе челночными перемещениями во все стороны, сопровождая их короткими- 3 движения связками блок- ударов сначала руками, затем подключать ноги. Выполнять нырки, подседы, подпрыгивания. Постепенно вводить удары ногами на среднем и далее на верхнем уровнях. Ритм ускорять, менять, включать резкие впрыгивания с ударами. В конце имитационного боя проделать несколько прыжковых ударов, перекатов через спину с ударами, падений на руки и подъемов разгибом. Закончить разминку восстанавливающими упражнениями и упражнениями на гибкость. Общее время разминки - 10- 15 минут. Рекомендуется для проведения адептами, освоившими базовую технику стиля, особенно при укороченной тренировке. После ее проведения возможен переход к парной работе без дополнительных упражнений.

***Разминка "суставная".*** Характерные отличия от предыдущих типов разминок заключается в преобладании статодинамических, изостатических упражнений. Требует минимального пространства, но тишины и сосредоточенности. Приведем примерный набор упражнений для суставной разминки. "Восход солнца" - заключается в медленном вставании с положения приседа и вытягиванием вверх. Время вставания - 1- 3 минуты. Статические наклоны - выполняются плавно и расслабленно, с дальнейшим расслаблением. Сгибание должно происходить под действием силы тяжести. Из положения "стойка всадника" изостатическая разминка кистевых, локтевых и плечевых суставов. Различные наклоны и скручивания в положении сидя и лежа, стояние на голове. Упражнения на равновесие на одной ноге. Закончить статическую разминку можно серией легких прыжков. Общая длительность - 10- 15 минут. Правильно выполнить суставную разминку довольно тяжело. Особенность - нагрузка не столько на мышцы, сколько на связочный аппарат. Помните, во время выполнения суставной разминки необходимо следить за дыханием: оно не должно сильно учащаться при статической нагрузке. Чаще применять суставную разминку можно в жаркое время года. Она поможет сохранить силы для основной части тренировки.

Еще один тип разминки, о котором писать трудно, но необходимо - ***"медитационная".*** Сущность ее можно проще понять из следующего примера. При появлении резкой опасности организм испытывает стресс, резко увеличивается выброс в кровь определенных гормонов, процессы пищеварения прекращаются, человека бросает в жар, он готов бежать или сражаться. При медитационной разминке происходит то же самое, но постепенно, контролируемо. Создавая определенный настрой, мастер позволяет своему телу подготовить себя к предстоящим действиям. Положение для медитационной разминки должно быть достаточно комфортным, т.е. мысли не должны отвлекаться на то, как вам трудно находиться в данном положении. Кстати, подобного рода разминку можно проводить в зале с занимающимеся - сядьте и закройте глаза. Через некоторое время вы возможно заметите. что у вас " чешутся кулаки" - ваш организм настроился на тренировку.

***ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКА?***

***Тренировка*** - это осмысленные действия, направленные на развитие каких-либо качеств, совершенствование приобретенных навыков. Тренировки могут присутствовать в самых различных областях человеческой деятельности: спорте, науке, работе, хобби и многих других.

***Спортивная тренировка*** - это осмысленная физическая деятельность, направленная на развитие силы, выносливости, ловкости, техничности, скорости и других физических и психологических навыков.

В процессе систематических (3-4 раз в неделю) занятий (тренировок) физкультурой и спортом происходит постепенная адаптация к физическим нагрузкам.

***Тренировка*** - это систематическое воздействие физических упражнений (в спорте высших достижений - 2-3 раза в день) на организм тренирующегося в течение недель, месяцев и лет. Одна из важнейших задач тренировки - это повышение работоспособности. Тренировка способствует развитию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости. Это целенаправленное воздействие на физическое развитие опороно-двигательного аппарата и функциональные системы.

Тренировки должны носить специальную направленность, в процессе тренировок идет многократная повторяемость, интервалы отдыха между выполняемыми упражнениями небольшие, пульс не ниже 150-160 уд/мин.

Если тренировка проходит при пульсе 120-130 уд/мин, то это оздоровительная физкультура, она не дает тренирующего эффекта.

Содержание тренировки, ее структура должны периодически изменяться в связи с принципом цикличности.

В спорте высших достижение выделяют два периода тренировок:

*1) подготовительный*

*2) соревновательный.*

В подготовительном периоде главная задача - выработка выносливости, скоростно-силовых качеств и др. Используются тренажеры, различные приспособления, штанга. Как правило, при тренировках 2-3 раза в день часть занятия отводится развитию силы, скоростно-силовой подготовке, а большая часть отводится специальной тренировке (если бегун, то бегу; если пловец, то плаванию; если прыгун, то прыжкам и т. д.). На завершающем этапе подготовительного периода тренировка носит приближенный к соревнованиям характер, т. е. интервалы между выполненными упражнениями сокращаются, возрастает интенсивность их выполнения.

В соревновательном периоде тренировка носит характер умеренный, непродолжительный, как правило, проводится утром; в некоторых видах спорта в день соревнований тренировка не проводится (лыжные гонки, велогонки и др.). Кроме того, после лыжной гонки, например, спортсмен выполняет ряд упражнений и легкий бег, особое внимание уделяют упражнениям на растягивание.

***НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ:***

• *силовую тренировку;*

• *интервальную тренировку;*

• *непрерывную тренировку;*

• *круговую тренировку.*

***Силовая тренировка***

Силовая тренировка направлена на увеличение силы, мощности и мышечной выносливости. Планируя силовые тренировочные нагрузки, необходимо, в первую очередь, определить, какие мышечные группы вы хотите тренировать, а затем подобрать соответствующие упражнения. Тренировка в каждом упражнении разбивается на циклы, повторения и сопротивление. Рассмотрим пример, —сгибание двух рук с гантелями. Программа включает три цикла по 10 повторений в каждом. В первом цикле сопротивление составляет 100 % максимальной массы, которую спортсмен может поднять 10 раз. Это так называемый максимум 10 повторений, или 10-ПМ. В нашем примере 10-ПМ равен 100 фунтам. Сопротивление 90 % 10-ПМ (90 фунтов) используется во втором цикле, 80 % 10-ПМ (80 фунтов) — в третьем.

***Интервальная тренировка***

В интервальной тренировке короткие или средние периоды работы чередуются с такими же периодами отдыха или пониженной активности. В основу интервальной тренировки заложен четкий физиологический принцип. Ученые установили, что спортсмены могут выполнять значительно больший объем работы, разбивая ее на короткие интенсивные циклы с периодами отдыха или пониженной деятельности между последовательными циклами работы. Например, первый цикл включает 6 повторений бега (интервалы работы) по 400 м каждое; каждый интервал выполняется за 75 с, затем следует восстановление в форме медленного бега трусцой в течение 75 с между интервалами работы. Во втором цикле предусмотрено 6 повторений по 800 м каждое, выполнение интервала работы за 180 с и восстановление с помощью медленного бега трусцой или ходьбы в течение 180 с между интервалами работы.

Интервальная тренировка применима практически в каждом виде спорта, чаще всего ее используют для подготовки бегунов и пловцов.

Принципы интервальной тренировки можно адаптировать к другим видам деятельности, выбрав форму или режим нагрузки и изменяя основные переменные в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

Фокс и Мэтьюз определили основные переменные, которые следует "подогнать" под каждого спортсмена:

• *интенсивность и продолжительность интервала работы (нагрузка и продолжительность силовой тренировки);*

• *количество повторений и циклов на каждом тренировочном занятии;*

• *продолжительность интервала отдыха (восстановления);*

• *вид деятельности во время отдыха;*

• *количество тренировочных занятий в неделю.*

***Непрерывная тренировка***

Само название говорит о том, что этот вид тренировки подразумевает непрерывную деятельность без интервалов отдыха. Это может быть высокоинтенсивная непрерывная деятельность средней продолжительности или тренировочная нагрузка небольшой интенсивности в течение продолжительного периода времени. Рассмотрим оба вида.

***Высокоинтенсивная непрерывная тренировка***

Интенсивность работы при такой тренировке составляет 85 — 95 % максимальной ЧСС спортсмена (ЧССмакс). Например, бегун на средние дистанции может пробежать 8 км (5 миль) со скоростью 3 мин/км при средней ЧСС 180 ударов/мин (допустив, что ЧССмакс = 200 ударам/мин).

Высокоинтенсивная непрерывная тренировка весьма эффективна для подготовки спортсменов, занимающихся видами спорта, требующими проявления выносливости, когда не выполняется большой объем работы. Тренировка с постоянной, близкой к соревновательной интенсивностью повышает способность спортсмена поддерживать одинаковый темп во время забега и, как правило, ведет к улучшению результатов. Кроме того, регулярные тренировочные нагрузки или забеги с интенсивностью, близкой к соревновательной, повышают скорость ног, их силу и мышечную выносливость. К сожалению, подобная тренировочная программа предъявляет спортсмену весьма экстраординарные требования, особенно если она рассчитана на несколько недель или месяцев. Рекомендуется периодически вводить варианты с более низкой интенсивностью (1 — 2 раза в неделю), чтобы дать спортсмену немного передохнуть после изнурительных, высокоинтенсивных непрерывных тренировок.

***Продолжительная тренировка низкой интенсивности.***

Этот вид тренировки стал исключительно популярным в конце 60-х годов текущего столетия. Спортсмен тренируется с относительно низкой интенсивностью, скажем 60 — 80 % ЧСС. Частота сердечных сокращений редко превышает 160 ударов/мин у молодых спортсменов и 140 — у более зрелых. Главная цель тренировки не скорость, а дистанция. Спортсмены, занимающиеся видами спорта, требующими проявления выносливости, могут пробегать 24 — 48 км (15 — 30 миль) каждый день, что составит за неделю 160 — 320 км (100 — 200 миль). Скорость бега при этом намного ниже максимальной, которую может поддерживать спортсмен. Например, если вы можете бежать со скоростью 3 мин/км, вы должны тренироваться со скоростью 4 — 5 мин/км. Этот метод тренировки значительно легче, чем метод высокоинтенсивной непрерывной тренировки, поскольку оказывает значительно меньшую нагрузку на сердечно-сосудистую и респираторную системы. Вместе с тем пробегание больших дистанций может вызвать значительный дискомфорт в области мышц и суставов и приводить к травме.

Этот метод тренировки, по-видимому, чаще всего используется для развития выносливости:

• *теми, кто хочет "быть в форме" с точки зрения состояния здоровья;*

• *спортсменами, занимающимися командными видами спорта, которые используют тренировки на развитие выносливости только для общефизической подготовки;*

• *спортсменами, желающими сохранить высокий уровень выносливости в межсоревновательный период.*

Для этих целей уровень интенсивности сохраняется в пределах 60 — 80 % ЧССмакс, а дистанция сокращается. Например, бегуны могут сократить дистанцию до 5 — 8 км (3 — 5 миль).

Следует отметить, что данный метод весьма эффективен для развития общей выносливости, поскольку позволяет выполнять работу с наиболее подходящей интенсивностью. Для людей среднего и старшего возраста, которые хотят достичь

или сохранить приемлемый уровень физической подготовленности, этот метод наиболее подходящий и наименее опасный. Упражнения высокой интенсивности потенциально опасны для людей пожилого возраста. Этим людям также не рекомендуется заниматься спринтерскими или "взрывными" видами физической деятельности.

***Тренировка фартлек.***

***Фартлек*** — игра со скоростью — представляет собой форму непрерывной нагрузки с намеком на интервальную тренировку. Этот тренировочный метод был разработан в Швеции в 30-е годы XX столетия и используется преимущественно бегунами на длинные дистанции. Продолжительность забега при таком виде тренировки составляет 45 мин и более, спортсмен может по желанию изменять скорость от высокой до скорости бега трусцой. Это свободная форма тренировок, в которой главная цель не дистанция и время, а получение удовольствия. Тренировочные занятия обычно проводят в сельской местности, изобилующей множеством подъемов и спусков. Спортсмен сам выбирает как маршрут, так и скорость бега. Однако периодически скорость должна достигать высоких уровней. Многие тренеры используют фартлек как дополнение к высокоинтенсивным непрерывным тренировочными нагрузками или интервальной тренировочной программе для нарушения монотонности какого-либо одного их вида.

***Круговая тренировка***

При круговой тренировке спортсмен выполняет серию избранных упражнений в последовательности, называемой кругом. Круг обычно состоит из б — 10 тренажеров. На каждом тренажере спортсмен выполняет определенное упражнение, например, отжимание или сгибание рук, затем переходит на следующий тренажер. Следует стремиться выполнить работу в круге как можно быстрее. Показателем улучшения является выполнение всей работы за меньший отрезок времени или выполнение большего объема работы на каждом тренажере или и то, и другое. Кроме того, поскольку спортсмен бегает между тренажерами, по мере увеличения расстояния между ними улучшается и деятельность сердечно-сосудистой системы.

При объединении круговой тренировки с традиционной силовой получаем круговую силовую тренировку. Традиционная силовая тренировка предполагает, как правило, медленное и методичное выполнение работы. Интервалы работы очень короткие, а периоды отдыха — продолжительные.

При круговой силовой тренировке работа обычно выполняется с интенсивностью порядка 40 — 60 % максимальной силы в течение 30-секундного интервала, период отдыха между рабочими интервалами — 15 с, хотя интервалы работы и отдыха можно видоизменять. К примеру, на первом тренажере вы выполняете за 30 с столько повторений, сколько можете, затем отдыхаете 15 с, переходя к другому тренажеру. Начинаете следующий 30-секундный период работы. Обычно за круг выполняют работу на 6 — 8 тренажерах. Рекомендуется выполнять 2 — 3 цикла.

Круговая силовая тренировка обеспечивает среднее увеличение аэробной выносливости и значительное увеличение силы, мышечной выносливости и гибкости. Кроме того, круговая силовая тренировка может значительно изменить состав тела, увеличив мышечную массу и снизив содержание жира в организме.

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, организуется и проводится, исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Тренировка по борьбе способствует проявлению занимающимися всесторонней спортивной подготовленности.

***ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК***

***Принцип сознательности***

Сотрудничество тренера и спортсмена немыслимо без понимания закономерностей объединения технической, тактической, психологической и других сторон подготовки спортсмена. Задачи, средства и методы тренировки должны быть понятны борцу. Он должен быть знаком с основными изменениями в организме, происходящими под влиянием тренировки. Умение осмысленно подходить к спортивной деятельности помогает борцу легче усваивать новое, применять полученные знания на практике.

Внешними признаками правильного применения принципа сознательности в тренировке являются четкость постановки вопросов занимающимися и правильность их действий в процессе занятий и соревнований. В ходе соревнований спортсмены ставят перед собой реальные задачи и умело подбирают средства для их решения. В случае неудач они правильно оценивают сложившуюся обстановку и адекватно характеризуют сильные и слабые стороны подготовленности как своей, так и противника.

Поэтому осуществление принципа сознательности в тренировке служит воспитанию личных качеств спортсмена, помогает накоплению специальных знаний. Большую помощь занимающимся оказывает ведение индивидуального дневника тренировки.

***Принцип активности***

Учитывая сложность процесса борьбы, разнообразие средств, применяемых для достижения результата, зависимость спортивных показателей от индивидуальных особенностей борцов и т. д., тренер особое внимание уделяет проявлению активности со стороны спортсменов.

Для этого с самого начала обучения и тренировки он предоставляет занимающимся возможность самостоятельно выполнять такие задачи, которые требуют значительных творческих усилий.

Для проявления активности в тренировке у занимающихся имеются большие возможности, обусловленные самой спецификой спортивной борьбы, разнообразием задач, которые можно решить средствами техники и тактики. Преподаватель должен своевременно оценить деятельность занимающихся и дать ей дальнейшее направление.

Внешне реализация принципа активности в тренировке проявляется в четком, своевременном выполнении спортсменами всех указаний тренера.

Тренеру необходимо помнить, что наиболее активные занимающиеся нуждаются в более пристальном внимании, ибо такие спортсмены наиболее подвержены явлениям перетренированности.

***Принцип наглядности***

Различные методы тренировки, а также результаты проделанной работы должны быть доступны занимающимся для ознакомления с ними.

В отличие от обучения, осуществить показ в тренировке значительно труднее. Всю информацию о тренировке занимающиеся получают в виде таблиц нормативов, графиков и наглядных пособий, примеров из практики других спортсменов. Принцип наглядности в тренировке обязательно предусматривает анализ выступлений спортсменов на соревнованиях.

К сожалению, примеры тренировки и участия в соревнованиях не всегда могут быть положительными. Поэтому тренер должен постоянно заботиться о том, чтобы дать правильную трактовку всему, с чем встречаются его подопечные в спортивной практике. Спортсмены должны объективно оценивать происходящие события, свои возможности и способности.

***Принцип доступности***

Каждый из занимающихся отличается от других спортсменов своими психологическими, физиологическими и другими индивидуальными особенностями. Тренеру необходимо знать о состоянии здоровья, степени физического развития, уровне общей спортивной подготовленности каждого своего подопечного. Общеобразовательный и культурный уровень, образ жизни, режим работы, питания и отдыха также являются факторами, характеризующими возможности занимающихся.

Без комплексного учета этих данных невозможно правильно решить вопрос об организации тренировочного процесса в борьбе (постановка задачи, подбор упражнений, весовой режим и т. д.).

При недостаточной физической подготовленности занимающихся в тренировках приходится особенно внимательно использовать принцип доступности в обучении.

Принцип доступности осуществляется при преодолении психологических барьеров, возникающих у занимающихся при выполнении определенных приемов борьбы, при встречах с некоторыми противниками, при участии в соревнованиях. Затруднения психологического характера часто являются следствием несоблюдения принципа доступности на более ранних этапах обучения и тренировки. Тренеру необходимо помнить, что образование психологического барьера наступает в результате неоднократных неудач спортсмена в подобных ситуациях. Поэтому каждое неудачное выступление, а тем более повторное, должно рассматриваться тренером с точки зрения возможного зарождения психологического барьера.

Принцип доступности осуществляется на основе строгого планирования, предусматривающего все особенности занимающихся, целей и средств тренировки.

Внешним проявлением удачного использования принципа доступности является желание занимающихся тренироваться и повышать физические нагрузки.

Принцип доступности, как и все другие, необходимо использовать с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Встречаются категории спортсменов, у которых легкие победы на соревнованиях вызывают излишнюю самоуверенность и зазнайство. Это может привести к грубым ошибкам и оказать отрицательное влияние на профессиональный рост данного спортсмена.

***Принцип прочности***

Спортивная тренировка направлена на то, чтобы занимающиеся приобрели возможность стабильно проявлять высокие физические качества, получили устойчивые знания, умения и навыки. Поэтому в тренировке борца соблюдение принципа прочности необходимо при разучивании и совершенствовании основных движений атакующего.

Прочность усвоения материала достигается многократным повторением приемов и упражнений.

Специфика борьбы заключается в большом разнообразии условий, в которых может быть применен прием, и в большой вариативности защитных и контратакующих действий атакуемого борца, что позволяет избежать создания косности навыка. Тренер в ходе отработки приема предоставляет спортсмену возможность применять его в тренировочных или соревновательных схватках.

**Принцип систематичности**

Тренер так планирует тренировочные занятия, что они по дозировке выполнения отдельных упражнений и нагрузке являются как бы продолжением предыдущего урока и создают хорошую базу для последующего занятия. Материал каждого тренировочного занятия призван усилить положительный эффект, получаемый от тренировок. Систематичность предполагает определенную связь учебно-тренировочного материала в необходимой последовательности и применение его в учебной работе с соблюдением этого принципа.

Принцип систематичности характеризуется единством всех сторон общей и специальной подготовки, непрерывностью тренировочного процесса, постепенным и максимальным увеличением нагрузок.

Единство всех сторон общей и специальной подготовки (физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической). Общая подготовка борца является базой для дальнейшей спортивной специализации. Характерной особенностью общей физической подготовки является то, что спортсмен занимается ею в течение всей спортивной жизни. Специальная подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для данного вида спорта деятельности. Высокая специальная подготовленность борца обеспечивается применением непосредственно на ковре широкого комплекса тренировочных средств и специальным развитием всех его физических качеств.

Непрерывность тренировочного процесса. Высокий уровень спортивного мастерства предъявляет повышенные требования к подготовленности борцов, которая может быть достигнута только в результате круглогодичной тренировки. Рост тренированности приводит к тому, что спортсмен с каждым разом может выполнять все большую нагрузку. Задача тренера – обеспечить непрерывность тренировочного процесса, найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы каждая новая тренировка проводилась при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся.

Проведение тренировочных занятий с интервалом, недостаточным для восстановления работоспособности, по своему воздействию на занимающихся можно рассматривать как сдвоенную тренировку. Соответствующий отдых после таких тренировок восстанавливает и повышает работоспособность занимающихся. Такие тренировки проводятся со спортсменами высокой квалификации и под специальным наблюдением врача.

Распределением занятий в тренировочных циклах тренер регулирует объем и интенсивность нагрузки. Важное методическое значение имеет сдваивание тренировок в недельном цикле в соответствии с предполагаемой программой предстоящих соревнований. Тренер должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузок в течение всей круглогодичной тренировочной работы, а не только при подготовке к одному соревнованию.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессе спортивной деятельности часто бывает, что нагрузки растут быстрее, чем происходят приспособительные изменения в организме спортсмена. Поэтому одной из задач организации тренировочных занятий является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

По мере роста тренированности и мастерства занимающихся нагрузки в их тренировках постоянно возрастают. В целях лучшей адаптации организма к возрастанию нагрузок производят их волнообразное повышение. В практике тренировочных занятий по борьбе волнообразность возрастания нагрузки достигается изменением времени схватки, подбором партнеров, постановкой конкретной задачи в отдельные дни тренировочного цикла. Пользуясь волнообразным методом повышения нагрузки, тренер должен создать своеобразный благоприятный фон для применения таких объемов и интенсивности, которые окажутся большими или максимальными для данной группы занимающихся.

Внешним проявлением правильного использования дидактических принципов в тренировке является многолетнее стабильное (без срывов) выступление в соревнованиях, здоровый, жизнерадостный облик спортсменов, их успехи в труде и учебе.

Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности спортсмена. Тренировка - процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Главными принципами в проведении тренировочного процесса являются постепенность, повторность, разносторонность, индивидуальный подход.