

В реальной практике один и тот же вес отягощения в зависимости от максимального результата разные атлеты могут поднять в одном подходе разное количество раз (за исключением предельного). Так, например, один спортсмен 50% веса штанги может поднять в одном подходе 15, другой – 18, а третий только 12 раз. Тогда в первом случае спортсмену следует несколько увеличить вес штанги (например, до 60%), а в третьем случае, наоборот, его уменьшить – до 40% максимального. Таким образом, все атлеты находят для себя оптимальный вес, который они могут уверенно поднять, например, 15 раз в одном подходе. Во всех случаях это будет одна величина нагрузки – малая.

Кроме этого, следует знать, что в тренировке атлет к одному и тому же весу может сделать несколько подходов (от 2 до 5-6 и более). И часто бывает так, что не всегда удаётся сохранить выбранную нагрузку из-за наступившей во время тренировки усталости. В таком случае следует сделать её коррективку, то есть несколько уменьшить нагрузку.

*Непрерывное выполнение упражнения без отдыха* называется *подходом или серией*. Чтобы определённое упражнение оказало наибольшее воздействие на мускулатуру, следует использовать в одной тренировке несколько подходов. О нескольких вариантах варьирования этих подходов мы уже говорили выше. Уточним особенности такого планирования ещё раз.

1. Можно один и тот же вес отягощения поднимать с одним и тем же повторением в течение нескольких подходов (серий).
2. Количество подходов не меняется, но зато увеличивается или уменьшается количество повторений с одним и тем же весом отягощения.
3. Вес груза и количество повторений неизменно, увеличивается или уменьшается количество подходов.
4. Количество подходов не меняется, но зато увеличивается или уменьшается вес отягощения с неизменным количеством повторений в одном подходе.
5. Количество подходов не меняется, увеличивается или уменьшается вес отягощения с одновременным увеличением или уменьшением количества повторений в одном подходе.

Количество подходов планируется с учётом вышеперечисленных вариантов. Однако и в этом вопросе есть свои закономерности. В силовых видах спорта, как правило, не рекомендуется планировать выполнение специальных силовых упражнений в объёме менее трёх или более шести подходов за тренировку. Уменьшение или увеличение этого количества подходов зависит строго от индивидуальных задач каждого спортсмена, особенно высокой квалификации. При тренировке, когда необходимо делать акцент на проработку определённой группы мышц, количество подходов может быть увеличено в отдельных случаях даже до 10 раз. Однако такое количество подходов могут выполнить только высококвалифициро-

ванные атлеты. В том случае, когда для остальных групп мышц нет необходимости такой интенсивной проработки, используется вариант с 2-3 подходами.

*Темп занятий.* Темп выполнения упражнения подразделяется на максимальный, быстрый, средний и медленный.

*Максимальный* (предельный) темп выполнения упражнения выполняется атлетом или с очень малым отягощением или вовсе без него и, как правило, используется в отдельные периоды тренировки с целью сгонки веса, развития более выраженной рельефности мышц. Упражнение выполняется в максимальном для данного атлета темпе, частично – с кратковременной задержкой дыхания.

*Быстрый темп* – ниже по скорости выполнения упражнения максимального темпа, применяется с целью развития скоростно-силовых возможностей атлета. При этом используются отягощения среднего или большого веса. Если задачей является развитие специальной выносливости, то вес отягощения снижается до малого (50-60%), а поднимается с частотой выполнения движений до 80-90% максимального. Например, атлет с весом штанги 50% в жиме лёжа делает 22-24 подъёмы в максимальном темпе за 20-25 с. Тогда для быстрого темпа частота подъёма будет составлять 20 за это же время.

Нужно сказать, что максимальная быстрота идёт в ущерб точности движения и не всегда достаточно эффективно развивает силу, следует время от времени, в виде прикидок, проверять, как развивается сила, выполняя какое-либо упражнение на время: например, количество приседаний за 30 с или за это же время – отжимание на брусьях и т.п.

*Средний темп.* Для большинства атлетов наиболее оптимальным темпом выполнения упражнений является средний с соблюдением ритмичности, при котором мускульное напряжение чередуется с расслаблением. Этот темп является наиболее подходящим и для развития мускулатуры. При таком ритме происходит самое благоприятное воздействие нагрузок на внутренние органы, что способствует их хорошей работе, оптимальному состоянию нервной системы.

Все отягощения для упражнений, выполняемых в таком темпе, составляют от 70 до 80% максимального. С большим весом упражнения можно выполнять в среднем темпе, если для этого атлет хорошо физически подготовлен. С меньшим весом (менее 70%) отягощения – средний темп не даёт должного эффекта по сравнению с максимальным или быстрым. Однако и с таким отягощением рекомендуется использовать средний темп, особенно если это касается новичков или слабо физически подготовленных атлетов, или в период восстановления физической работоспособности.

*Медленный темп.* В таком темпе выполняются упражнения в следующих случаях:

а) если отягощения в отдельных упражнениях эффективнее использовать в таком темпе, например, в жиме штанги из-за головы с фиксацией локтей, тренировки кистей и т.п.;

б) если положения тела исключает в связи с возможным повреждением мышц быстрый и средний темп;

в) если с помощью медленного темпа необходимо вовлечь в максимальную работу большие группы мышц.

В тренировочной практике в чистом виде редко используется только один из вышеперечисленных темпов движения. Медленный темп движения полезно сочетать со средним и быстрым. Например, первые 3-4 повторения выполняются в быстром темпе, вторые 3-4 – в среднем и последующие 2-3 подъёма – в медленном темпе.

Сила – одно из главных физических качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам.

Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию.

Мышечная масса определяется количеством, толщиной, а также длиной отдельных мышечных волокон. Причем количество волокон постоянно для данного индивидуума. Толщина мышечного волокна может увеличиваться. С этим утолщением, гипертрофией отдельных мышечных волокон, и связано увеличение мышечной массы в результате тренировки. Рабочая гипертрофия, имеющая в своей основе усиление пластического обмена и синтеза белков, одно из основных морфологических проявлений адаптации мышц к повышенной деятельности. При этом увеличение поперечного сечения мышечных волокон является фактором, допускающим большую силу сокращения. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ее ростом (А.Ц. Пуни, 2003).

Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы ус-

ло, с отягощениями, позволяющими подготовить мышечно-связочный аппарат к более углубленной тренировке в основной части. Продолжительность разминки при силовой подготовке борца варьируется от 10 до 20 минут в зависимости от уровня силовой подготовленности. Кроме того, специально-силовая разминка более узкой направленности делается перед началом специальных силовых упражнений в основной части тренировки.

Очень важно научиться правильно дышать во время выполнения силовых упражнений. Если атлет выполняет многократные движения с малым и средним весом. Дыхательные циклы соответствуют этим движениям (на вдохе мышцы напрягаются, на выдохе – расслабляются). В том случае, если атлет поднимает максимальный для себя груз 1 или 2 раза в одном подходе, то подъем такого веса штанги следует выполнять на полувдохе и с небольшой задержкой дыхания до почти полного выполнения одного подъёма. Завершение упражнения соответствует активному выдоху.

В тренировке борцов особое значение имеет количество подъёмов штанги (КПШ) или других отягощений, поэтому при многократном выполнении используется три основных вида дозировки:

1. При большом количестве повторений (15 и больше) – малая нагрузка.

2. При среднем количестве повторений (8-10) – средняя нагрузка.

3. При малом количестве повторений (1-3) – большая нагрузка.

Имеется ещё один вариант планирования нагрузки при подъёме тяжестей (он соответствует всем силовым видам спорта):

– вес груза 40-50% от максимального – малая нагрузка;

– 60-70% – средняя;

– 70-80% – выше средней;

– 80-90% – большая нагрузка;

– 90-95% – субмаксимальная нагрузка;

– 95-100% – максимальная нагрузка;

– св. 100% – супмаксимальная нагрузка.

Следовательно, каждый атлет подбирает для себя оптимальный вес отягощения, который бы соответствовал как количеству подъёмов в одном подходе, так и его величине по отношению к максимальному результату.

В условиях тренировки это делается путём эксперимента. Каждый атлет, начиная с оптимального для себя веса, добавляя (или уменьшая) его, постепенно находит тренировочный вес отягощения, который соответствует выбранному количеству повторений в одном подходе. Например, чтобы поднять штангу оптимального веса 15 раз в одном подходе, атлет устанавливает первоначальный вес штанги, равный 50% от максимального результата в данном упражнении. Если он равен 100 кг, то 50% от максимального будет 50 кг.