СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В САМБО

Сияев С.Р.

Сияев Санжар Рахматуллаевич – ассистент,
кафедра «Гуманитарные дисциплины и физическое воспитание»,
Ташкентский филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ»
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: *в статье рассматриваются вопросы повышения силовой тренировки у самбистов. [Так как спортивная основа силовой подготовки закладывается в детском возрасте, важное значение имеет изучение и совершенствование силового потенциала у спортсменов, занимающихся самбо, поэтому данная тема актуальна.*

Ключевые слова: *самбо, силовая тренировка, специализированные физические упражнения.*

Силовые тренировки - эффективный способ улучшить физическую форму. Силовые тренировки должны быть частью общей программы подготовки борца и зависеть от индивидуальных целей. Улучшение мышечной силы позволяет борцам более эффективно противостоять своим соперникам в поединке. Сильные мышцы позволяют борцам увереннее контролировать движения соперника и искать возможности для выполнения своих приемов [1].

Повышение выносливости позволяет поддерживать более высокий уровень энергии на протяжении всего поединка, что дает вам преимущество перед соперником. Поддерживать высокий уровень энергии на протяжении всего поединка может быть очень сложно, особенно если речь идет о более опытных соперниках.

Кроме того, повышение мышечной силы и выносливости способствует улучшению общего физического здоровья и уровня физической подготовки, а также оказывает благотворное влияние на другие сферы жизни.

Эти навыки помогают спортсменам сохранять равновесие и выполнять свои умения. Совершенствуя эти навыки, бойцы смогут

Быстро и точно выполнять приемы - хорошая координация движений и баланс позволят им легко и быстро переходить от одного приема к другому, что повысит их эффективность в поединке.

Травмы, полученные в результате неудачных падений или неправильного применения техник, можно предотвратить.

Повышение устойчивости - бойцы могут более эффективно расходовать свою энергию и поддерживать высокий уровень активности на протяжении всего поединка.

В тренировках по самбо основное внимание уделяется элементам, связанным с контактным боем, таким как броски, грэпплинг и партерный бой. Это требует от спортсменов высокой физической подготовки и укрепления мышечного корсета. Силовые тренировки помогают укрепить мышцы спины, ног и рук, снижая вероятность травм при выполнении приемов. В случае травмы силовые тренировки помогут спортсменам быстрее восстановиться и вернуться к занятиям спортом.

Силовые тренировки помогают контролировать вес, снижают риск развития многих заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые заболевания, а также улучшают самочувствие и настроение. Силовые тренировки улучшают обмен веществ, способствуют сжиганию жира и снижают уровень холестерина в крови.

Силовые тренировки также эффективны для поддержания здоровья костей, особенно у взрослых, и могут снизить риск развития остеопороза и связанных с ним переломов.

Каждый спортсмен понимает, что тот, кто побеждает в борьбе за захват, как правило и побеждает в схватке. Значимость захвата в современной борьбе невозможно переоценить. Поэтому необходимо всегда совершенствовать свою способность забрать свой захват и удержать его, не дать сопернику его сорвать. Самые лучшие и эффективные упражнения для развития силовой подготовленности [2]:

1. Отжимания на пальцах укрепят ваши пальцы, что положительно скажется на захвате.
2. Сгибание и разгибание запястий со штангой или гантелями. Это упражнение не рекомендуется выполнять, так как часто случаются травмы, а при выполнении упражнения ощущается боль в запястье, поэтому при появлении боли упражнение следует прекратить. Если вы почувствовали боль, немедленно прекратите упражнение. Это упражнение более эффективно, чем некоторые из следующих, но из-за своей травмоопасности оно подходит к индивидуальному подходу. Все спортсмены понимают, что тот, кто побеждает в захвате, обычно выигрывает и матч. Важность клинча в современной борьбе невозможно переоценить. Поэтому необходимо постоянно совершенствовать свое умение держать захват и удерживать его, не мешая сопернику. Можно перечислить десять упражнений для развития силы захвата.
3. Укрепление пальцев с помощью отжиманий на пальцах положительно скажется на силе хвата.
4. Стандартное качковские упражнение для прокачки предплечий: сгибание и разгибание запястий со штангой или гантелями. Это упражнение не рекомендуется выполнять. При выполнении упражнения возможны травмы и боль в запястьях; при появлении боли немедленно прекратите упражнение. Это упражнение находится на девятом месте из-за своей травмоопасности, хотя оно более эффективно, чем некоторые из следующих упражнений.

5. Тренировка с powerball'ом, который часто можно найти в магазинах игрушек. С ним можно играть в любой промежуток времени. Его можно постоянно носить с собой и крутить в руках.

6. Упражнения на сгибание пальцев. Очень популярное среди спортсменов упражнение во всех боевых искусствах, от дзюдо до бокса, - это просто быстрое сжимание и разжимание ладоней рук. Кажется, что это очень простое упражнение, но попробуйте выполнять его в не очень быстром темпе в течение 90 минут, и вы поймете, что это не так-то просто. Регулярное выполнение этого упражнения обязательно улучшит силу вашего хвата.

7. Тренировки с борцовскими резинками. Регулярные тренировки с борцовскими резинками: как метательные упражнения, так и просто упражнения на укрепление мышц оказывают значительное влияние на силу хвата.

8. Кистевые расширители. Постоянное ношение с собой обычного расширителя из спортивного магазина и тренировки с ним при любой возможности могут значительно облегчить решение проблемы повышения силы хвата.

9. Подтягивания на турнике или другие упражнения на нем (например, подъемы коленей), конечно, значительно укрепят силу хвата, если выполнять их регулярно.

10. Кроссфит-упражнения с канатами, различные вариации упражнений "волна".

11. Бросание блинов штанги партнеру одной рукой. Это мое любимое и одно из самых эффективных упражнений для укрепления хвата. Единственный минус - нужен партнер. Кроме того, это упражнение создает отдачу. Если вы бросаете блин и сразу же его ловите, то можете делать это в одиночку. Не забывайте бросать обеими руками!

12. И, пожалуй, самое лучшее упражнение - лазание по канату! Разумеется, без использования ног. Канат, предназначенный для борьбы, например, самбовка или костюм дзюдоиста, - это бомба! В магазинах такие канаты называются веревочными занавесками или веревочными рукавами.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sambo.msk.ru/stati/zachem-zanimatsya-silovymi-trenirovkami-dlya-khoroshikh-rezultatov-v-sambo/ (дата обращения: 15.11.2023).
2. *Ваньков П.Ю.* Обеспечение эффективности развития относительной силы (силовых способностей) у самбистов 8–9 лет / // Молодой ученый. — 2022. — № 22 (417). — С. 123-125.