

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова

Методическая разработка на тему:
«Особенности построения предсоревновательного этапа в структуре спортивной
подготовки самбистов»

Составитель: Бородин О.Б.
Тренер-преподаватель
ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо
имени Александра Козлова

Екатеринбург
2025

I. Построение предсоревновательного этапа

Заключительный этап подготовки к спортивным соревнованиям по самбо имеет большое значение для подведения спортсмена к пику своей спортивной формы и реализации накопленного потенциала в течение всего годичного цикла подготовки.

Поэтому результат выступления в главных соревнованиях спортивного сезона самбистов во многом зависит от грамотного построения заключительного этапа подготовки.

Основные задачи этого этапа:

достижение высокой специальной работоспособности;

совершенствование мастерства ведения схваток с учетом знания конкретных противников;

дальнейшее закрепление и совершенствование излюбленной техники и тактики, физических и волевых качеств с учетом особенностей подготовки основных конкурентов и условий соревнований;

приведение веса к норме весовой категории;

изучение особенностей предстоящих соревнований и мастерства предполагаемых соперников.

Эффективность учебно-тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Структура предсоревновательного периода учебно-тренировочных занятий спортсменов обязательно должна состоять из микроциклов и мезоциклов.

Сочетание и нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	1	2	3	4
втягивающий	втягивающий – средняя нагрузка тренировочного занятия (занятия с большими нагрузками не планируются)	втягивающий – средняя нагрузка тренировочного занятия (1 занятие с большой нагрузкой)	ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	восстановительный малая нагрузка
базовый	ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	восстановительный малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	восстановительный – малая нагрузка	ударный – большая нагрузка (5 занятия с большими нагрузками)	восстановительный малая нагрузка
предсоревновательный	ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	восстановительный малая нагрузка

		большими нагрузками)		
соревновательный	подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	соревновательный – тренировочная нагрузка малая	подводящий – малая нагрузка	соревновательный тренировочная нагрузка малая

Самый ответственный период в тренировочном процессе спортсменов это подготовка к главному турниру года, как правило, этими соревнованиями являются Первенства и Чемпионаты России по самбо. Максимальная подготовка к таким важным стартам начинается за 5-6 месяцев, постепенно подводя спортсмена на пик формы, с обязательным участием на второстепенных турнирах, перед главным стартом сезона.

Рассмотрим модель построения предсоревновательного периода на базе трех мезоцикловых блоков:

- 1) накопительный;
- 2) трансформирующий;
- 3) реализационный.

Структура и характеристика мезоцикловых блоков этапа подготовки самбистов

Харктеристики	Блоки мезоциклов		
	накопительный	трансформирующий	реализационный
Цель	Накопление потенциала базовых способностей	Преобразование накопленного потенциала базовых способностей в специальную подготовку самбистов	Успешное выступление в соревнованиях
Продолжительность	4 недели	2 недели	2 недели
Объем нагрузки	большой	большой	сниженный
Интенсивность нагрузки	снижена	высокая	высокая
Типы недельных микроциклов	Восстановительный Втягивающий Нагрузочный Ударный	Нагрузочный Ударный	Предсоревновательный Соревновательный

Накопительный мезоцикловой блок

Целью этого мезоциклового блока является накопление потенциала базовых способностей.

Основными задачами накопительного блока выступают: восстановление после соревнований, анализ прошедших соревнований и допущенных в них ошибок, развитие базовых способностей (максимальной силы и аэробной выносливости), поддержание в тоне технико-тактической подготовленности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости самбистов.

Техникотактическая подготовка первого блока в большей степени имеет учебный характер: малоинтенсивные упражнения с резиновыми амортизаторами и борцовскими манекенами, разучивание новых технических приемов и комбинаций в стойке и партере, работа над ошибками в эпизодах схватки, имитационные упражнения с низкой или средней интенсивностью работы на пульсе 50–70% от максимального. Такая работа оказывает аэробное воздействие на организм борцов

и создает условия для более эффективного восстановления и утилизации лактата из рабочих мышц. Характеризуется большими объемами нагрузок и сниженной интенсивностью. Оптимальная продолжительность 4 недельных микроцикла: восстановительный, втягивающий, нагрузочный, ударный.

Трансформирующий мезоцикловой блок

Цель данного блока заключается в повышении технико-тактической и специальной физической подготовленности самбистов на основе накопленного потенциала базовых способностей.

Задачи трансформирующего блока следующие: развитие более специфических способностей самбистов (техникотактической подготовленности, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости), поддержание достигнутого ранее уровня максимальной силы и аэробной выносливости.

В отличие от накопительного блока технико-тактическая подготовка приобретает более напряженный тренировочный характер: интенсивная работа на резиновых амортизаторах, набрасывание партнера или нескольких партнеров, тренировочные задания с усложненными условиями борьбы, броски борцовского манекена в высоком темпе, схватки по заданию, отработка контратак и комбинаций приемов в стойке и партере, борьба за захват. Частота сердечных сокращений при таких нагрузках у спортсменов достигает от 75 до 95% от максимальной. Вследствие чего, важно не перегрузить спортсменов и не допустить состояния перетренированности (избегать излишнего накопления молочной кислоты, за счет ограничения нагрузок (выполняемых «до отказа») и использования разнообразных средств восстановления).

Содержит самые напряженные специфические для самбо тренировочные нагрузки с большим объемом и высокой интенсивностью.

Оптимальная продолжительность 2 недельных микроцикла двух типов: нагрузочный, ударный.

Реализационный мезоцикловой блок

Целью этого блока является успешное выступление в соревнованиях.

Главные задачи реализационного блока: развитие максимальной скорости, совершенствование коронных технико-тактических приемов и комбинаций, обеспечение и облегчение восстановления перед соревнованиями (избегание чрезмерного накопления молочной кислоты в мышцах), достижение фазы суперкомпенсации ко времени соревнований, коррекция веса борцов для вхождения в свою весовую категорию, контроль технико-тактической и специальной физической подготовленности самбистов.

Специфика этого блока заключается в сниженном объеме и высокой интенсивности выполняемых нагрузок (ЧСС, как правило, во время таких нагрузок доходила до 85-95% от максимальной), преимущественно состоящих из соревновательных упражнений (к примеру, схватки, моделирующие соревновательные условия проводились всего по 1-2 минуте, а интервалы активного отдыха составляли 5-10 минут). Важно заметить, что в реализационном мезоцикловом блоке (в отличие от накопительного и трансформирующего) для двигательных качеств, развиваемых в предыдущих блоках, не применялись нагрузки поддерживающего характера, так как в соответствии с продолжительностью

остаточных тренировочных эффектов они оставались на достигнутом уровне. Оптимальная продолжительность этого блока 2 недельных микроцикла двух типов: предсоревновательный, соревновательный.

Тренировочные блоки различной направленности строились с учетом последовательного развития физических качеств и технических способностей самбистов-юниоров, а также продолжительности остаточных тренировочных эффектов, что обеспечивало достижения спортсменами состояния наивысшей готовности во время участия в главных соревнованиях этапа подготовки годичного цикла.

II. Особенности построения предсоревновательного этапа подготовки самбистов

Непосредственная подготовка борцов к ключевым соревнованиям занимает от 10 до 30 дней. Обычно увеличение продолжительности этого этапа положительно влияет на эффективность подготовки, но это требует объективного подтверждения.

Последний этап предсоревновательной подготовки начинается после отборочных соревнований. Участие в отборочных соревнованиях с 3-10 поединками вызывает значительные изменения в структуре мышц и миокарда. Известно, что во время соревновательного поединка продолжительностью от 2 до 6 минут в организме происходят как аэробные, так и анаэробные процессы. В первую минуту поединка задействуется большое количество мышц верхних и нижних конечностей, а также туловища. В этих мышцах активируется различное количество двигательных единиц, включая гликолитические мышечные волокна. Окислительные мышечные волокна работают с максимальной интенсивностью, требуя от сердечно-сосудистой системы доставки необходимого количества кислорода. Регулярная активация гликолитических волокон приводит к анаэробному гликолизу с образованием ионов водорода и лактата. Эти ионы взаимодействуют с буферными основаниями крови, увеличивая парциальное давление углекислого газа, что активизирует дыхание и работу миокарда, достигая предельного уровня к 2-й минуте поединка. Борцы с лучшей физической подготовкой испытывают меньшие изменения в функциях и меньше закисляются. Значительное закисление крови (рН менее 7,1) и мышц (концентрация лактата 24-28 мМ/л) приводит к повреждению митохондрий и миофибрилл. После отборочных соревнований масса митохондрий и миофибрилл в мышцах, особенно верхних конечностей, значительно снижается. Это можно косвенно определить по показателям аэробного и анаэробного порогов, максимальной алактатной мощности (МАМ), а также по результатам тестирования силы и силовой выносливости в стандартных упражнениях. Снижение показателей специальной выносливости определяется по данным выполнения бросков чучела и изменения рН крови. Скорость ресинтеза миофибрилл составляет 7-15 дней, а синтеза митохондрий - более 20 дней. Таким образом, для полной реабилитации мышечного аппарата требуется более 20 дней.

Участие в поединках с ЧСС более 190 ударов в минуту приводит к анаэробному гликолизу в миокарде, что вызывает повреждения миокардиоцитов, требующие минимум 20 дней на реабилитацию. Таким образом, этап непосредственной

подготовки к главным стартам должен длиться 20 дней для реабилитации мышц и миокарда, и еще 10 дней для подготовки к новым соревнованиям.

Примерный план построения тренировочного недельного микроцикла

Дни недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Понедельник	ТТР	Скоростная выносливость	Сила ММВ ноги, спина развивающая
Вторник	ТТР	Скоростная выносливость	Сила ММВ живот, руки развивающая
Среда	ТТР	Силовая выносливость	Сила ММВ ноги, спина тонизирующая
Четверг	ТТР	Силовая выносливость	Сила ММВ живот, руки тонизирующая
Пятница	ТТР		Баня
Суббота	Спарринг		
Воскресенье	Спарринг		

Подготовка самбистов к предсоревновательному этапу является важным и многогранным процессом, направленным на достижение оптимальной физической и психологической готовности к соревнованиям. Этот этап включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Физическая подготовка.

Силовая подготовка: включает упражнения на развитие силы и мощи, такие как работа с отягощениями, жим лежа, тяга и другие силовые упражнения. Это позволяет спортсменам укрепить мышечный корсет и повысить общую выносливость.

Кардио-тренировки: аэробные и анаэробные упражнения, такие как бег, прыжки и интервальные тренировки, помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить выносливость.

Специальная физическая подготовка (СФП): включает упражнения, имитирующие соревновательные действия, такие как броски, удержания и перемещения по татами. Это помогает спортсменам адаптироваться к специфическим нагрузкам, характерным для самбо.

Техническая подготовка: отработка приемов. Спортсмены совершенствуют технику выполнения бросков, болевых и удушающих приемов. Особое внимание уделяется точности и скорости выполнения.

Спарринги: тренировочные поединки с партнерами помогают отработать тактические схемы и привыкнуть к соревновательной обстановке.

2. Тактическая подготовка.

Анализ соперников: изучение стиля и тактики ведения поединков потенциальных соперников помогает разработать эффективные стратегии для каждого конкретного боя.

Разработка индивидуальных планов: тренеры составляют индивидуальные планы подготовки для каждого спортсмена, учитывая его сильные и слабые стороны.

3. Психологическая подготовка.

Работа с психологом, применение аутогенных тренировок: спортсмены учатся управлять стрессом, концентрироваться на поединке и поддерживать высокий уровень мотивации.

Визуализация: техника визуализации успешного выступления помогает спортсменам настроиться на победу и повысить уверенность в своих силах.

4. Восстановление и профилактика травм.

Регенеративные процедуры: включают массаж, растяжку и другие методы восстановления, помогающие мышцам быстрее восстанавливаться после интенсивных тренировок.

Профилактика травм: специальные упражнения на растяжку и укрепление суставов помогают предотвратить травмы и поддерживать спортсменов в оптимальной форме.

Эффективная подготовка к предсоревновательному этапу требует комплексного подхода, включающего все вышеперечисленные аспекты. Это позволяет самбистам выйти на соревнования в наилучшей форме, готовыми к любым вызовам и испытаниям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. - Р-н/Д: Феникс, 2004. - 224 с.

2. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.

3. Зебзеев, В.В. Модель подготовки высококвалифицированных самбистов на основе блоковой периодизации спортивной тренировки / В.В. Зебзеев, И.А. Беглеров, С.В. Митреев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : сборник материалов VI Всероссийской научнопрактической конференции. – Чайковский, 2018. – С. 41–45.

4. Мальцев Г.С. Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах / Г.С. Мальцев, Ф.Х. Зекрин, А.Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 12–14.