**Инновационные подходы в тренировке самбистов: сила, гибкость, выносливость**

**Подготовил:** Леонов Вячеслав Николаевич,

тренер – преподаватель по самбо

МБУ ДО г. Горловка «СШ №1»

Современное самбо требует от спортсмена не только владения техникой, но и высокого уровня физической подготовки. Традиционные методы тренировок постепенно дополняются инновационными подходами, позволяющими ускорить прогресс, минимизировать травматизм и повысить эффективность занятий. В данной статье рассматриваются актуальные методики развития ключевых физических качеств самбиста: силы, гибкости и выносливости, а также их интеграция в тренировочный процесс.

**Силовая подготовка в самбо: новые методы.**

Функциональный тренинг и упражнения с собственным весом играют ключевую роль в подготовке самбистов, так как развивают взрывную силу, выносливость, координацию и контроль тела – качества, критически важные для успешной борьбы. В отличие от изолированных силовых упражнений в тренажёрном зале, функциональные движения задействуют сразу несколько мышечных групп, имитируя реальные борцовские ситуации.

1. *Функциональный тренинг и упражнения с собственным весом.*

Основные принципы функционального тренинга для самбистов:

1. *Близость к борцовским движениям* – упражнения должны имитировать рывки, толчки, удержания и перемещения, характерные для самбо.

2. *Развитие взрывной силы* – важна не просто сила, а способность мгновенно ускоряться (например, при выполнении броска).

3. *Работа в нестабильных условиях* – тренировка баланса и адаптации к изменяющимся нагрузкам (например, борьба в партере).

4. *Минимальное оборудование* – большая часть упражнений выполняется с весом тела или простым инвентарём (турник, брусья, резиновые петли).

Классические силовые упражнения (жимы, приседания, тяги) остаются важной частью подготовки, но современные тренеры всё чаще включают в программу:

- Воркаут-элементы (подтягивания, отжимания на брусьях, выходы силой) – развивают взрывную силу и контроль тела.

- Упражнения с резиновыми петлями – позволяют прорабатывать мышцы в динамическом режиме, имитируя борцовские движения.

- Статические удержания (изометрия) – улучшают силовую выносливость в ключевых позициях (удержание моста, борьба в партере).

2. *Применение гирь и сэндбэгов.*

Гиревой тренинг развивает **функциональную силу и выносливость**, что критически важно для самбистов.

Рекомендуемые упражнения:

- Махи гирей (развитие взрывной силы бедер и спины).

- Толчки и рывки (улучшают координацию и динамическую силу).

- Броски сэндбэга (имитация борьбы за захват).

3. *Использование плиометрики*.

Прыжковые упражнения (запрыгивания на тумбу, прыжки в длину, бёрпи) повышают **взрывную силу**, необходимую для бросков и резких движений.

**Развитие гибкости и мобильности.**

1. *Динамическая и статическая растяжка.*

- Перед тренировкой – динамическая растяжка (махи ногами, вращения суставов).

- После тренировки – статические упражнения (удержание шпагатов, скручиваний).

2. *Йога и стретчинг в подготовке самбистов.*

Практики йоги улучшают **гибкость, баланс и контроль дыхания,** что особенно важно при выполнении сложных технических действий.

3. *Миофасциальный релиз (МФР) с роллами*

Использование роллов и массажных мячей помогает снять мышечные зажимы, ускорить восстановление и предотвратить травмы.

**Выносливость: как тренировать «дыхалку» для самбо**.

1. *Интервальные тренировки (HIIT)*

Чередование высокой и низкой интенсивности (например, 30 сек. спринт + 1 мин. отдых) повышает **аэробную и анаэробную выносливость**.

2. *Кроссфит-методики*

Комбинация силовых и кардионагрузок (например, круговая тренировка с гирями, бёрпи и прыжками на скакалке) имитирует нагрузку в схватке.

3. *Специальные борцовские упражнения*

- Работа в партере с сопротивлением (5-минутные раунды с постоянной сменой позиций).

- Броски манекена или партнёра на время (развивают силовую выносливость).

**Интеграция инновационных технологий**

- Использование сенсоров и пульсометров – контроль ЧСС и восстановления.

- Видеоанализ техники– разбор ошибок с помощью замедленной съёмки.

- VR-тренировки – моделирование схваток в виртуальной реальности.

Современная подготовка самбистов требует комплексного подхода, сочетающего традиционные методы с инновационными технологиями. Включение функционального тренинга, работы с гирями, плиометрики, йоги и интервальных нагрузок позволяет значительно повысить **силу, гибкость и выносливость** спортсмена, что напрямую влияет на его результативность в схватках.

Тренерам рекомендуется экспериментировать с новыми методиками, адаптируя их под индивидуальные особенности борцов, чтобы добиться максимального прогресса.