Статью написал тренер-преподаватель по греко-римской борьбе

 Пашьян Леонид Валентинович ОДЮСШ г. Анадырь.

 Тема «Скоростно-силовая подготовка борцов»

﻿СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.

 Аннотация: в статье рассмотрены особенности развития силовых и скоростно-силовых качеств борцов. Анализ научно-методической литературы показывает, что хорошая физическая подготовка - основа для совершенствования всех сторон подготовки борца, и ей необходимо уделять большое внимание, как начинающим, так и спортсменам высокого класса.

 Ключевые слова: спортивная борьба, скоростно-силовые качества, физическая качества, спорт, физические упражнения.

 Современные мировые достижения в спортивной тренировке единоборцев настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста нельзя рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена. Поэтому подготовка юных спортсменов-борцов является одной из главных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа спортивной борьбы в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса, и от того, насколько рационально они будут решены, зависит развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

 Физические качества борца, особенности их развития в возрастном аспекте имеют важное значение, так как именно фундамент всего спортивного мастерства, формирования основных двигательных способностей для занятий спортивной борьбой закладывается именно в юношеском возрасте. Особенности развития двигательных способностей, характерны каждому виду спорта и определяются мотивацией, целями, историей развития вида спорта, правилами спортивной деятельности и т.п. Чтобы принять правильное решение, направленное на совершенствование двигательного действия, необходимо знать, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие. Необходимо методически правильно осуществлять и успешно организовывать учебный процесс на спортивной тренировке, где необходимо владеть знаниями закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательной функции детей и подростков.

 Физическая подготовка - это основа спортивной тренировки. Невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности, если недостаточно развиты такие физические качества как: сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

 Установлено, что у борцов высокого класса хорошо развита быстрота, взрывная и мышечная сила, выносливость, ловкость и гибкость. Поэтому преобладающее значение в развитии физических качеств будет способствовать не только владению высокой работоспособностью, но и достижением спортсменом высоких спортивных результатов в борьбе.

 Спортивная борьба характеризуется значительным объемом нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к быстроте двигательных реакций и силе, к способности борца мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимально возможной скоростью.

 Поэтому постоянно растущая конкуренция в единоборствах требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к спортивной борьбе. При этом встает вопрос о совершенствовании скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, направленных на достижение высокого спортивного результата в соревновательных поединках и более успешному проведению как учебно-тренировочной, так и соревновательной деятельности в целом.

 Практическая деятельность спорта показывает, что физические упражнения характеризуются разной направленностью воздействия на состояние организма спортсмена. Поэтому и эффективность развития скоростно-силовых качеств неотъемлемо связано с удельным весом применяемых средств и методов.

 На развитие скоростно-силовых способностей могут оказывать влияние различные упражнения регионального и глобального воздействия. Хотя, когда речь заходит о развитии физических качеств специфических для какого-либо вида спорта, то наиболее целесообразными являются специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к двигательным действиям в конкретном виде спорта. Данное положение о необходимости выбора технологии тренировочного процесса, исходя из двигательной специфичности конкретного спортивного упражнения, явилось одним из ценнейших достижений методики спорта.

 В практике скоростно-силовой подготовки борцов важное значение имеет развитие взрывной силы. Б.М. Рыбалко и другие авторы, занимающиеся данной тематикой, показали, что путем активного влияния на ход спортивного совершенствования (при соответствующем планировании и подборе необходимых средств и методов подготовки) можно добиться существенных положительных сдвигов в оптимальные сроки. Так на ранних стадиях тренировочного процесса нужно применять специальные упражнения, направленные на развитие взрывной силы, доля их в дальнейшем значительно увеличивается.

 При выборе средств и технологий силовой подготовки, необходимо следить за основными параметрами движения и динамики мышечных напряжений. Ряд авторов выделяют три группы упражнений для развития взрывной силы борца с отягощениями:1) упражнения со значительными отягощениями (80-90% от максимальных);2) упражнения с небольшими отягощениями (80% от максимальных), выполняемые с большой скоростью; 3) упражнения с соревновательными отягощениями, выполняемые с предельной скоростью.

 Физические упражнения с максимальным весом повышают абсолютную силу и способствуют эффективному развитию взрывных способностей.

 Физические упражнения с небольшим весом при сохранении специфической структуры движения дают возможность совершенствовать технические двигательные действия и их элементы с более высокой скоростью, чем соревновательная, что положительно влияет на развитие взрывных способностей.

 При выполнении соревновательных режимов отягощений вместе с развитием взрывной силы совершенствуются и техника, поскольку в таких упражнениях сохраняется внешняя и внутренняя структура двигательного действия.

 В спортивных единоборствах для воспитания скоростно-силовых способностей ряд авторов предлагает следующие методы: непредельных усилий, ударный, максимальных усилий, вариативный, круговой и повторный.

 Метод непредельных усилий - характерен выполнением физических упражнений не с максимальным весом, но с максимальной скоростью. Этот способ решает задачу развития так называемой «взрывной силы», которая имеет большое значение для достижения успеха в спортивной борьбе, так как выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий выполняется в рамках непосредственного атлетического единоборства с противником. Критерии в развитии взрывной силы:

- концентрация мышечных усилий и предварительная деформация. Совершенствование способности концентрировать мышечные усилия в условиях соответствия специфике спортивной борьбы и, в частности, идентичности характеру и режиму работы мышечных групп при выполнении технических двигательных действий;

- специальные упражнения. Тренируя скоростно-силовые способности едино -борца, его взрывные качества необходимо использовать физические упражнения с различными видами отягощения. Однако общим для всех отягощений должно быть требование, при котором на каждой тренировке спортсмену необходимо выполнить то число физических упражнений, при котором он способен с заданным отягощением повторить упражнения не снижая скорости.

 В связи с этим при совершенствовании взрывной силы и координационных способностей, целесообразно использовать чередование отягощений 1) отягощения вначале меньше, а затем больше соревновательной (вес отягощений подбирается в процентах от максимального результата спортсмена); 2) отягощения вначале больше, а затем меньше соревновательной; 3) отягощения вначале меньше, а затем равна соревновательной; 4) отягощения вначале больше, а затем равна соревновательной.

 Ударный метод развития взрывных качеств мышечных групп ног заключается в значительном стимулировании в результате спрыгивания с определенной высоты, а также сочетании спрыгивания с последующим прыжком в высоту или длину. Уровень сопротивления определяется весом собственного тела и высотой падения.

 Стимулирование мышц можно вызвать предварительным приседанием с последующим резким выпрямлением или выпрыгиванием. Установлен оптимальный диапазон глубины спрыгивания 0,75-1,15 м, у не совсем подготовленных спортсменов целесообразно использование более низких высот 0,25-0,5 м. Скорость движения максимально возможная, число повторений 5-10 в 3-4 минуты.

 Не можете найти то, что вам нужно? Попробуйте сервис подбора литературы.

 При повторном методе рекомендуется применять усилие на 50-80 % усилие, осуществляемое с максимальной быстротой при небольшом числе повторений - это и есть усилие взрывного типа. В практике подготовки единоборцев усилия в 20-40 % связаны обычно с относительно большим количеством повторений и, как следствие, в большей степени развивают силовую выносливость к скоростной работе. Положительный эффект в развитии взрывной силы может быть достигнут, используя соревновательный метод.

 Оптимальным средством воздействия на специфические мышечные группы будут являться сами технические двигательные действия. Одним из частных методических приемов при подготовке высококвалифицированных спортсменов является специализированное упражнение (техническое двигательное действие), выполняемое на результат - тестовые броски манекена.

 В ходе выражения скоростно-силовых качеств мышцы обычно будут работать при сочетании уступающего и преодолевающего режимов. Однако бывают ситуации, когда при уступающем режиме в мышцах станут создаваться существенные напряжения, из-за чего при преодолевающей работе таких мышц величина выражения силы существенно увеличится.

 Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств некоторые тренеры прибегают к борьбе в партере, и это позволяет им решить несколько глобальных задач специальной скоростно-силовой подготовки. Борьбу в положении лежа можно применять при работе со спортсменами любого уровня подготовленности и на различных этапах подготовки, но приемы в партере, чаще всего, выполняются в силовом режиме и лишь некоторые элементы имеют скоростно-силовую направленность.

 Достаточно значимое влияние на развитие взрывной силы борца оказывает его способность переключаться с одного технического действия на другое, когда защиты

противника препятствует выполнению первого приема, то есть способность борца использовать различные комбинации.

 Совершенствуя скоростно-силовые качества, Ю.М. Закарьяев отмечает, что в физических упражнениях скоростного характера оптимальный режим работы по ЧСС должен быть в пределах 160-165 уд./мин., в упражнениях скоростно-силового характера- 150-155 уд./мин., силового характера - 145-150 уд./мин. Егизарян А.Д. установил, что для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности борцов целесообразно: в первую очередь, совершенствовать взрывные способности отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении атакующих действий; затем повышать взрывную силу в отдельных фазах атакующих действий; в-третьих, совершенствовать силу и скорость атакующих действий в целом.

 Итак, для обеспечения развития «взрывной» силы можно воспользоваться метанием и толканием различных набивных мячей, ядер, гирь и камней из разных положений с наибольшим ускорением в финальной части; деятельность с топором и молотками; рывки и толчки какой-либо штанги; а также преодоление инерции своего тела во время ударов, при защите, во время переходов от защиты к ударам и наоборот. Успешным и часто использующимся упражнением для обеспечения развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут главную нагрузку в ударных действиях, считаются разные отжимания в упоре лежа.

 Не меньше внимания следует уделить укреплению мышц брюшного пресса. Помимо этого, для атлетической подготовки широко используются также различные упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами.

 Предложенные силовые упражнения и их комплексы следует использовать не меньше двух раз в неделю. Чаще всего задачи развития различных силовых навыков решаются во второй половине (или в конце) главной части занятия. При этом возможно также

построение тренировки из нескольких комплексных «блоков», в каждом из которых последовательным образом решаются задачи рассмотрения и улучшения техники, развития силы и гибкости. При невысоком уровне развития силы можно провести также дополнительные силовые тренировки в зале атлетической подготовки, на школьной спортивной площадке, дома или повысить силовую нагрузку во время утренней физической зарядки. В то же время обязательным считается растягивание и релаксация мышц, которые получают увеличенную силовую нагрузку.

Список литературы

1. Алиханов И.И. Молниеносная атака / И.И. Алиханов // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1974 с. 19-21.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.

3. Волков В.П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов: В.П. Волков. М., 1972. 27 с.

4. Воротник А.Н. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости / А.Н. Воротник, П.Н. Войнов, А.В. Апальков // Вестник Белгородского юридического института МВД России, 2014. № 1. С. 27-31.

5. Галковский Н.М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н.М. Галковский, А.А. Новиков, Б.Н. Щустин // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976. С. 9-11.

6. Дахновский В.С. Повышение специфичности применяемых средств / В.С. Дахновский, А.А. Ишмухаммедов, М. М. Чубаров // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1984. С. 48-49.

7. Дианов Н.Д. Эффективное совершенствование специальной выносливости борцов в процессе тренировки с дополнительным сопротивлением внешнему дыханию: Н.Д. Дианов. М., 1977. 20 с.

8. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования скоростно-силовой подготовки юных борцов : A.Д. Егизарян. М., 1973. 19 с.

9. Егизарян А.Д. Пути совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов / А. Д. Егизарян // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976. С. 38-42.175

10. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов / Ю.М. Закарьяев // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1982. С. 49-51.

11. Кузнецов М.Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // М.Б. Кузнецов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : мат-лы XVII междунар. науч.-практ. конф., 10-11 июня 2015 г. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106.

12. Рыбалко Б.М. Особенности воспитания взрывной силы у борцов / Б.М. Рыбалко,

B.И. Рудницкий, А.В. Медведь // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1972. С. 15-18.