

*Паршин С.В.**

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В БОРЬБЕ САМБО

Исследование силовых способностей в спортивной борьбе показало, что «взрывные» усилия в значительной мере и степени характеризуют спортивное мастерство борца. Можно утверждать, что при всем многообразии силовых проявлений наиболее значительными являются скоростно-силовые возможности, с помощью которых решается одна из основных смысловых задач выполнения высокоэффективных атакующих действий при значительном сопротивлении соперника.

Важность скоростно-силовой подготовки для самбистов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. Можно отметить, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой готовности борцов происходит за счет самой борьбы. Но использовать только эти средства для подготовки нельзя, да, наверное, и невозможно.

В настоящее время существует три пути развития скоростно-силовых способностей:

- совершенствование межмышечной координации;
- совершенствование внутримышечной координации;
- совершенствование собственной реактивности мышц.

Для первого пути используются упражнения, сходные с соревновательными. Для второго необходимо использование упражнений с большими отягощениями. Для третьего способа характерно применение отягощений 7-13 (повторного максимума), применяемых в тренировочной деятельности культуристов. [3]

Скоростно-силовые качества, и прежде всего «взрывная» сила, развиваются в упражнениях, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе, то есть в таких условиях, которые требуют сочетания силовых напряжений с проявлением скоростных качеств.

Взрывная сила – это способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. В этом случае сила и быстрота движений сочетаются, то есть выступают как интегральное специфическое качество.

* Старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск).
E-mail: vechnosts@mail.ru.

При развитии «взрывной» силы необходимо учитывать и то обстоятельство, что эта способность во многом обусловлена предварительным растягиванием рабочей мышцы. Это связано с тем, что мышца, растянутая до определенного оптимума, в силу своих упругих свойств стремится возвратиться к первоначальной форме и за счет этого сокращается сильнее и быстрее. При этом чем больше предварительная деформация, тем больший потенциал напряжения развивается в ней и тем большую работу она готова произвести. Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. [4]

Можно выделить три группы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовые качества и взрывной силы, в зависимости от условий их выполнения.

Первая группа – это упражнения, выполняемые в усложненных условиях (с точки зрения проявления силы). Это упражнения со снарядами повышенного веса, ускорения в гору; эта группа упражнений позволяет увеличить проявление силы за счет некоторого уменьшения скорости.

Вторая группа – это упражнения, выполняемые в облегченных условиях (метание снарядов уменьшенного веса, спринтерский бег по наклонной дорожке и т.п.), что позволяет резко повысить скорость за счет уменьшения прилагаемой силы.

По поводу применения упражнений первой и второй групп следует отметить, что усложнение или облегчение условий целесообразно только до того предела, который позволяет сохранить технику выполнения движения.

Третья группа – это упражнения, выполняемые в стандартных соревновательных условиях с максимальной скоростью.

Развитие двигательных качеств на тренировках по борьбе должно осуществляться с учетом того обстоятельства, что в условиях единоборства в равной мере проявляется сила и быстрота, ловкость и гибкость, координация движений и др. Все эти качества находятся в тесном взаимодействии между собой, что требует комплексного подхода при организации занятий. [2]

Широко используются разнообразные средства, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, подвижные игры, эстафеты простейшие формы борьбы выведения из равновесия, борьбы за захват и др., а также специальные упражнения борца на мосту с ма-

некеном, партнером и др. Развитие двигательных качеств осуществляется в подготовительной и основной частях тренировки с общепринятыми методическими требованиями и учетом возрастных особенностей спортсменов.

Все качества спортсмена органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Нельзя, например, успешно развивать быстроту, не работая одновременно над увеличением силы. Один и тот же борец, при прочих равных условиях, быстрее выполнит бросок с противником, меньшим по весу, чем с более тяжелым, так как при проведении броска с более тяжелым спортсменом потребуется и большая затрата физической силы. Ловкий борец, хорошо координируя свои действия, проявляет физические усилия в нужный момент и в нужном направлении, благодаря чему увеличивается силовое воздействие на противника, и при прочих равных условиях он более продолжительное время действует в схватке, не снижая уровня своих физических качеств. В борьбе все физические качества проявляются комплексно (скоростная выносливость, скоростное проявление силы и т.д.). [1]

Таким образом, борьба не дает такого успешного развития силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Кроме того, отдельные группы мышц могут отставать в развитии от других. И чтобы такого не происходило, нужно увеличить нагрузки на эти группы мышц. Поэтому мы считаем, что помимо средств борьбы нужно более дифференцированно, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена общеразвивающими упражнениями. Следовательно, методика развития скоростно-силовой способности должна иметь сходство со структурой движений в борьбе, тогда одновременно с нужным нам качеством будет совершенствоваться техника и другие необходимые качества борца.

Список литературы

1. Мещеряков, В.С. Формирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов(12-20 лет) / В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практ. конф. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 174-178.

2. Осипов, А.Ю. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин //

Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.

3. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах : учебное пособие/ С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина 2007. URL: <http://fitness.ucoz.ru/publ/2-1-0-30>.

*Прохоров В.И.**

**МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МЕТАТЕЛЕЙ
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Введение. Модельно-целевое проектирование системы спортивной подготовки представляет собой выполнение целого ряда исследовательских операций теоретического (логического, концептуального) и практического (практико-технологического) моделирования процессов, разворачивающихся в рамках больших циклов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. При этом все проектирование осуществляется в соответствии с конкретными целями и их последовательной реализации.

Обобщенная описательная модель деятельности и личности спортсмена разрабатывается на основе анализа требований характера и условий соревновательной деятельности.

Результатом проектировочной деятельности является создание набора разноуровневых моделей: модели соревновательной деятельности спортсмена, модели интегральной индивидуальности личности спортсмена, модели процесса спортивной подготовки, обеспечивающей достижение соответствующих модельных показателей. [5]

Модель соревнований позволяет сконструировать модель спортсмена и его подготовки, создать имитирующие условия для адаптации спортсмена к конкретным соревновательным нагрузкам и условиям. [1] Описательная модель соревновательной деятельности разрабаты-

* Главный тренер Центра спортивной подготовки и реабилитации имени Алексея Ашапатова (Российская Федерация, г. Сургут). E-mail: surg.armsport.ru@mail.ru.