

Данильченко Михаил Олегович

студент

Балюк Валерий Геннадьевич

канд. биол. наук, доцент

Поляшова Наталья Владимировна

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

Аннотация: в статье представлен такой вид спорта, как греко-римская борьба. В работе также рассмотрены особенности развития силовых и скоростно-силовых качеств борцов, занимающихся греко-римской борьбой.

Ключевые слова: греко-римская борьба, силовые качества, скоростно-силовые качества, спортсмены-борцы.

Греко-римская борьба – это спорт для настоящих и мужественных мужчин. Не зря этот вид борьбы имеет много поклонников во всем мире, которые восхищаются смелостью, стойкостью и огромной силой волей спортсменов [3].

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Тем самым она создает предпосылки к эффективным проявлениям силы и других физических качеств [5].

Участие борцов в соревнованиях по Греко-римской борьбе требует от спортсменов высокого развития силовых и скоростно-силовых качеств. Методы развития силовых физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для

борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный [1].

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штангу, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев [2].

Результаты многочисленных исследований определяют специфические требования к методике тренировки, направленной на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы условно-рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами. При таком режиме работы выполнение каждого упражнения проходит на фоне оптимального, не заторможенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это, в свою очередь, способствует формированию наиболее тонких условно-рефлекторных отношений в коре головного мозга. Напротив, тренировка, имеющая целью развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы, направлена на интенсификацию обменных процессов в мышцах. Используемые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное – мышечное напряжение. Продолжительность выполнения отдельного упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергетическое обеспечение деятельности осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько длинной, чтобы обменные процессы успевали активизироваться

в достаточной мере. Характерной чертой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, является выполнение всех упражнений определенное число раз, в несколько подходов. Обычно используются отягощения около 50% от предельных весов, поднимаемых спортсменом из данного исходного положения. Количество повторений – 8–10 раз. При этом спортсмен должен выполнить достаточно большой объем нагрузки. С ростом тренированности начинают применять средние и большие отягощения – 70–85% от предельных весов. Величина отягощения зависит как от состояния тренированности, так и от величины мышечной группы. Так, для меньших групп мышц, например сгибателей кисти, икроножной мышцы и т. п., применяется меньший вес. Соответственно увеличивается количество повторений до 20–25. Это объясняется тем, что восстановительные процессы в мелких группах мышц проходят быстрее. Количество подходов, как правило, 3–5 [2]. Свообразие технических приемов в спортивной борьбе требует специфического мышечного развития.

Скоростные качества борцов определяются многими факторами. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления. Быстрота – это способность борца совершать действия в возможно короткий отрезок времени [2].

Принято различать следующие основные формы ее проявления: быстрота движения (приема) в целом; быстрота реакции; быстрота одиночного движения; быстрота начала движения; частота движений.

Установлено, что указанные формы проявления быстроты слабо или почти не взаимосвязаны между собой. В процессе совершенствования быстроты необходимо работать не только над быстротой движения в целом, но и над всеми основными формами ее проявления. Развитие быстроты будет идти успешно только в том случае, если борец обладает достаточной силой, эластичностью мышц и подвижностью в суставах. Поэтому совершенствовать быстроту следует параллельно с выполнением упражнений на силу и гибкость [2; 5].

Для быстрых и точных действий на протяжении всей схватки борцы должны уметь расслаблять мышцы, которые не работают в данный момент, а также обладать хорошей скоростной выносливостью. С целью совершенствования скоростных качеств используются следующие основные методы: облегченных условий, усложненный условий, обычных условий, «на внезапность» и соревновательный. Упражнения на быстроту следует выполнять до тех пор, пока не проявится усталость. При выполнении технико-тактического действия с максимальной быстротой ни в коем случае нельзя нарушать рациональную структуру приема. Для развития быстроты рекомендуется использовать имитационные упражнения со снарядами и без снарядов. Имитационные упражнения без снарядов допустимы только в том случае, когда имитируемое действие прочно усвоено и борец ясно представляет себе все его детали [3].

Помимо специальных упражнений, развитию быстроты способствуют различные общеразвивающие упражнения, выполняемые в максимальном темпе. Благотворно влияет на развитие быстроты целый ряд упражнений из других видов спорта, проводимых с предельной быстротой: бег на короткие дистанции (20–30 метров), барьерный бег, игра в баскетбол, акробатические элементы (переворот вперед и назад, сальто, кувырки и др.), толчки и рывки штанги и т. п. [1].

Упражнения на развитие быстроты должны выполняться ежедневно. В подготовительном периоде тренировки быстроту развивают в основном с помощью общеразвивающих и специальных упражнений; в соревновательном – с помощью общеразвивающих, специальных упражнений и схваток; в переходном – с помощью общеразвивающих упражнений [4].

Таким образом, для развития силовых качеств в процессе тренировки широко используются специальные упражнения. Во-первых, упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы силовыми компонентами нагрузки. Во-вторых, упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных

действий борца. Внешнее сходство упражнений силовой подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях. Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой.

Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Развитие силовых и скоростно-силовых качеств спортсмена позволит борцу выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – С. 7–11.
2. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 205 с.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2004. – 240 с.
4. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1–10 классов / В.Ф. Ломейко. – Минск.: Народная асвета, 1980. – 128 с.
5. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №4. – С. 49–53.

6. Силовая подготовка борца [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.studfiles.ru/preview/2482225/page:3/> (дата обращения: 07.08.2017).